

**PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI , KECEPATAN LARI
DAN MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH
LIMBUNG KABUPATEN GOWA**

***THE INFLUENCE OF THE EXPLOSIVE POWER, RUNNING
SPEED, AND MOTIVATION ON LONG JUMP ABILITIES
OF THE STUDENT AT SMP MUHAMMADIYAH
LIMBUNG IN GOWA DISTRICT***

NUR ASMA



**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

2017

**PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI , KECEPATAN LARI
DAN MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH
LIMBUNG KABUPATEN GOWA**

Tesis

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Derajat

Magister

Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Disusun dan Diajukan oleh

NUR ASMA

Kepada

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2017**

TESIS
PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI, KECEPATAN LARI DAN
MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA
SMP MUHAMMADIYAH LIMBUNG
KABUPATEN GOWA

Disusun dan Diajukan oleh
NUR ASMA
Nomor Pokok :15B04056

Telah dipertahankan di Depan Panitia Ujian Tesis
pada tanggal 12 Juli 2017

Menyetujui
Komisi Penasihat,

Dr. H. Nukhrawi Nawir, M.Kes., AIFO
Ketua

Dr. Ramli, M.Pd
Anggota

Mengetahui:

Ketua
Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Olahraga,

Direktur
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Makassar,

Dr. Suwardi, M.Pd.
NIP 19660817199303 1 002

Prof. Dr. Jasruddin, M.Si.
NIP 19641222 199103 1 002

PRAKATA

Penulis memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penelitian dan penyusunan tesis dengan judul “Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari dan Motivasi terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa” dapat diselesaikan dengan baik.

Proses penyelesaian tesis ini, merupakan suatu perjuangan yang panjang bagi penulis. Selama proses penelitian dan penyusunan tesis ini tidak sedikit kendala yang dihadapi. Namun demikian, berkat keseriusan pembimbing mengarahkan dan membimbing penulis sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis patut menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Dr. H. Nukhrawi Nawir, M.Kes., AIFO dan Dr. Ramli, M.Pd selaku pembimbing. Ucapan terima kasih juga kepada tim penguji, yaitu Dr. Anto Sukanto, M.Pd dan Dr. Suwardi, M.Pd yang banyak memberikan masukan yang sangat berarti dalam penyusunan laporan penelitian ini.

Ucapan terima kasih tak lupa pula disampaikan kepada Rektor Universitas Negeri Makassar, Prof Dr. H. Husain Syam, M.TP, Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar, Prof. Dr. Jasruddin, M.Si, Asisten Direktur I Prof. Dr. Ansari, M.Hum, Asisten Direktur II Prof Dr. H. Hamsu Abdul Gani, M.Pd dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Dr. Suwardi, M.Pd yang telah memberikan kemudahan kepada penulis, baik pada saat mengikuti perkuliahan, maupun pada saat pelaksanaan penelitian dan penyusunan

laporan. Mudah-mudahan bantuan dan bimbingan yang telah diberikan mendapat pahala dari Allah SWT.

Terima kasih, penulis ucapkan kepada rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Olahraga angkatan 2015 yang telah memberikan kontribusi yang sangat besar dalam penyusunan tesis ini dan memberikan dorongan moril dalam perkuliahan. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kepala sekolah dan guru pendamping yang telah memberi izin guna melaksanakan penelitian ini.

Terwujudnya tesis ini juga atas doa, dorongan, restu keluarga dan orang tua. Oleh karena itu, penulis menghaturkan terima kasih kepada Ayahanda Ibrahim dan Ibunda Almarhum Rusmiati dan kelima kelima saudaraku yang memberikan selalu memberikan motivasi dalam pendidikan sampai selesainya penulisan tesis ini.

Akhirnya, penulis berharap semoga segala bantuan yang diberikan oleh berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan mendapat pahala dari Allah SWT.

Makassar,

Juli 2017

Nur Asma

PERNYATAAN KEORISINALAN TESIS

Saya Nur Asma

Nomor Pokok: 15B04056

Menyatakan bahwa tesis yang berjudul Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari dan Motivasi terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Merupakan karya asli. Seluruh ide yang ada dalam tesis ini, kecuali yang saya nyatakan sebagai kutipan, merupakan ide yang saya susun sendiri. Selain itu, tidak ada bagian dari tesis ini yang telah saya gunakan sebelumnya untuk memperoleh gelar atau sertifikat akademik.

Jika pernyataan di atas terbukti sebaliknya, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan oleh PPs Universitas Negeri Makassar.

Tanda tangan.....

Tanggal, Juli 2107

ABSTRAK

NUR ASMA. Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa. (dibimbing oleh Nukhravi Nawir dan Ramli)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh daya ledak tungkai dan kecepatan lari secara langsung terhadap kemampuan lompat jauh. Serta mengetahui pengaruh daya ledak tungkai dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh jika ditinjau dari motivasi atau melalui motivasi. Penelitian ini menggunakan desain Analisis Jalur atau *Path Analysis*. Populasinya adalah Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa dengan sampel siswa kelas VIII pada SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa dengan teknik *probability sampling (random sampling)*.

Hasil penelitian dari pengujian analisis regresi struktur 1 dan struktur 2 menunjukkan bahwa ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi sebesar 0,598. Ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap motivasi sebesar -0,323. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 0,465. Ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 0,491. Ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 0,702. Dilihat dari nilai $0,05$ maka pengaruh langsung daya ledak tungkai dan kecepatan lari terhadap variabel motivasi semua signifikan karena nilai $P < 0,05$. Demikian juga dengan variabel daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh juga signifikan karena nilai $P < 0,05$.

Selanjutnya pengaruh variabel daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi sebesar 0,419. Sedangkan pengaruh kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi sebesar 0,226. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak tungkai dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi.

Kata Kunci : Daya Ledak Tungkai, Kecepatan lari, Motivasi dan Kemampuan Lompat Jauh

ABSTRACT

NUR ASMA. 2017. *The Influence of Leg Explosive Power, Running Speed, and Motivation on Long Jump Abilities of the Student at SMP Muhammadiyah Limbung in Gowa District* (supervised by Nukhrawi Nawir and Ramli)

The research aims to discover the influence of leg explosive power and running speed directly on long jump abilities and to discover the influence of leg explosive power and running speed on long jump abilities based on motivation or through motivation. The research employed Path Analysis design. The populations were the students at SMP Muhammadiyah in Limbung Gowa District and the sample was class VIII at SMP Muhammadiyah Limbung in Gowa District which was chosen by using probability sampling (random sampling) technique.

The result of the research from regression analysis test structure 1 and structure 2 reveal that there is direct influence of leg explosive power on motivation by 0,598. There is direct influence of running speed on motivation by - 0,323. There is direct influence of leg explosive power on long jump abilities by 0,465. There is direct influence of running speed on long jump abilities by 0,491. There is direct influence of motivation on long jump abilities by 0,702. Based on the score of 0,05, variable are all significant because score of $P < 0,05$. In addition, the variables of leg explosive power, running speed and motivation on long jump abilities are also significant because of the score $P < 0,05$.

The influence of leg explosive power variable on long jump abilities through motivation is 0,419, while the influence of running speed on long jump abilities through motivation is 0,226. Thus, it can be concluded that there is indirect influence of leg explosive power and running speed on long jump abilities through motivation.

Key Words: Leg explosive Power, Running Speed, Motivation and Long Jump Abilities.

DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA	iv
PERNYATAAN KEORISINALAN TESIS	vi
ABSTAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Lompat Jauh	14
B. Daya Ledak Tungkai	25
C. Kecepatan Lari	31
D. Motivasi	34
E. Kerangka Pikir	42

F. Hipotesis	50
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Jenis Penelitian dan Lokasi Penelitian	51
B. Variabel Penelitian dan Desain Penelitian	53
C. Defenisi Operasional Variable	55
D. Populasi dan Sampel	56
E. Teknik Pengumpulan Data	57
F. Teknik Analisis Data	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
A. Deskriptif Hasil Analisis Data	65
B. Pengujian Persyaratan analisis	67
C. Pengujian Hipotesis	73
D. Pembahasan Hasil Peneletian	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	100
A. KESIMPULAN	100
B. SARAN	101
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	105

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
1.1	Data Prestasi Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	2
3.1	Kisi-Kisi Angket Motivasi	61
3.2	Tabel Skor Alternatif Jawaban	62
4.1	Hasil Analisis Deskriptif Data Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari, Motivasi Dan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	65
4.2	Hasil Pengujian Normalitas Data Variabel Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari, Motivasi Dan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	68
4.3	Hasil Linearitas Daya Ledak Tungkai Terhadap Motivasi Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	70
4.4	Hasil Linearitas Kecepatan Lari Terhadap Motivasi Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	71
4.5	Hasil Linearitas Daya Ledak Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	71
4.6	Hasil Linearitas Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	72

4.7	Hasil Linearitas Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	73
4.8	Hasil Analisis Multivariate Regresi Variabel Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Lari Terhadap Motivasi Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	78
4.9	Koefisien Determinasi Sub Struktu 2	79
4.10	Hasil Analisis Multivariate Regresi Variabel Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	82
4.11	Koefisien Determinasi Sub Struktur 2	84

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
2.1 Bentuk Dan Lapangan Lompat Jauh	18
2.2 Fase Awalan Pada Lompat Jauh	20
2.3 Fase Bertolak Pada Lompat Jauh	21
2.4 Fase Melayang Gaya Jongkok	22
2.5 Fase Melayang Gaya Menggantung	22
2.6 Fase Melayang Gaya Berjalan Di Udara	23
2.7 Fase Mendarat	24
2.8 Skema Kerangka Piker	49
3.1 Paradigma Jalur	54
3.2 Tes Standing Broad Jump	58
3.3 Tes Kecepatan Lari 30 Meter	59
3.4 Tes Kemampuan Lompat Jauh	63
4.1 Model Persamaan Struktur	74
4.2 Hubungan Struktur 1	75
4.3 Hubungan Struktur 2	75
4.4 Model Pengujian Hipotesis Sub Struktur 1	76
4.5 Diagram Jalur Sub Struktur 1	79
4.6 Model Pengujian Hipotesis Sub Struktur 2	80
4.7 Diagram Jalur Sub Struktur 2	84
4.8 Model Hasil Pengujian Sub Struktur 1 Dan Sub Struktur 2	85

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	halaman
1 Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar	106
2 Pernyataan Angket Motivasi	107
3 Data Hasil Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari, Motivasi Dan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	110
4 Data Hasil Deskriptif Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari, Motivasi Dan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	112
5 Data Hasil Analisis Histogram Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari Motivasi Dan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	115
6 Data Hasil Uji Normalitas Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari, Motivasi Dan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	117
7 Data Hasil Korelasi Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari, Motivasi Dan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	118
8 Data Hasil Uji Linearitas Daya Ledak Tungkai Motivasi Terhadap Motivasi Siswa SMP Muhammadiyah	119

9	Data Hasil Linearitas Kecepatan Lari Terhadap Motivasi Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	121
10	Data Hasil Linearitas Daya Ledak Tungkai Terhadap Dan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	123
11	Data Hasil Linearitas Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	125
12	Data Hasil Linearitas Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	127
13	Data Hasil Uji Regresi Struktur 1 Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari Terhadap Motivasi Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	129
14	Data Hasil Uji Regresi 2 Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari, Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa	130
15	Dokumentasi Penelitian	131
16	Surat-Surat Keterangan	137
17	Daftar Riwayat Hidup	143

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani sebagai salah satu dari sistem pendidikan nasional yang memegang peranan sangat penting dalam upaya membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani serta berkualitas. Oleh karena itu peran serta pemerintah dalam mengembangkan sumber daya manusia melalui pendidikan jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dan diperlukan. Selain itu, keterlibatan pemerintah dalam meningkatkan olahraga bukan hanya membina jasmani dan rohani saja, akan tetapi peran pemerintah sangat diperlukan dalam peningkatan pembinaan prestasi olahraga.

Begitu pentingnya kegiatan olahraga, maka pemerintah memasukkan kegiatan olahraga pada kurikulum di sekolah - sekolah, mulai dari taman kanak - kanak sampai di perguruan tinggi. Antara pendidikan dan olahraga merupakan satu kesatuan yang sulit dipisahkan. Ini terbukti karena setiap langkah dalam kegiatan olahraga menuju arah pembentukan fisik dan kejiwaan, yang pada gilirannya terciptalah manusia Indonesia seutuhnya sebagaimana hasil dari pendidikan itu.

Menitik beratkan pada sekolah-sekolah, masalah pembinaan olahraga khususnya olahraga pendidikan memang tetap ada, sebab sekolah merupakan tempat

dimana anak dibimbing dan dilatih agar dapat berkembang secara positif dan memiliki mental, fisik yang kuat, terampil, cekatan dan lincah. Untuk itu pendidikan olahraga dilaksanakan secara tepat guna dalam mencapai tujuannya.

Di sekolah, pembinaan olahraga dilakukan melalui dua bentuk program, yaitu kegiatan kurikuler; merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan pada jam-jam pelajaran sekolah, dan kegiatan ekstrakurikuler; merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan oleh siswa-siswa yang berminat atau berbakat dalam cabang olahraga tertentu di luar jam pelajaran.

Adapun data prestasi tiga tahun terakhir di SMP Muhammadiyah Limbung sebagai berikut :

Tabel 1. 1 Data prestasi siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

No	Jenis Prestasi/Event	Tahun	Juara
1.	Becham 18 Futsal Stadium	2014	Runner Up
2.	FKPB CUP Pelajar	2016	Juara II
3.	O2SN Cabang Lompat Jauh Tingkat Kecamatan	2016	-
4.	Turnamen Futsal YAPIP CUP VOL. 1	2017	Juara I

Sumber :Bidang Kesiswaan SMP Muhammadiyah Limbung

Dengan terbinanya prestasi dalam olahraga akan dapat mempertinggi derajat dan martabat bangsa di mata dunia melalui organisasi organisasi olahraga,

pembinaan usia dini dan pertandingan merupakan pengembangan kearah prestasi yang lebih baik pada setiap cabang olahraga.

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah perlu lebih ditingkatkan mutu dan kualitas pelaksanaannya, sehingga dapat tercapai tujuannya guna menunjang pembangunan olahraga di tanah air. Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang berlaku pada saat ini, namun dalam hal ini perlu ditingkatkan proses pelaksanaannya melalui materi pelajaran dengan memprioritaskan bentuk-bentuk latihan yang tepat sehingga pencapaian hasil pelaksanaannya dapat tercapai secara efektif dan efisien

Pendidikan jasmani dalam bentuk olahraga adalah aktivitas fisik yang tak pernah lepas dari keseharian manusia diberbagai lapisan masyarakat seperti sekolah – sekolah, diberbagai instansi baik swasta maupun instansi pemerintahan. Boleh dikatakan bahwa olahraga pada masa sekarang ini menjadi kebutuhan masyarakat luas yang telah dipengaruhi oleh kemampuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang serta semakin canggih.

Kemampuan terbaik dalam olahraga ditentukan oleh penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik. Konsep tentang penguasaan gerak efisien mengungkapkan akan adanya beberapa komponen yang mempengaruhi penampilan berolahraga yaitu, postur tubuh, fisik, teknik, taktik dan mental.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu mendapat perhatian, pembinaan, dan pengembangan serta peningkatan prestasi. Peningkatan ini perlu, karena atletik adalah induk dari semua cabang olahraga lainnya. Gerakan atletik yang

terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan unsur yang berpengaruh terhadap semua jenis olahraga. Untuk itu perlu diusahakan dengan sungguh-sungguh untuk menanamkan, memupuk, dan mengembangkan kegemaran akan atletik sejak usia muda sehingga nantinya terjadi generasi yang sehat dan bugar.

Nomor lompat pada olahraga atletik dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu lompat horizontal dan lompat vertikal. Nomor horizontal tujuan lompatannya memindahkan titik badan sejauh mungkin melompat di dalam area lapangan tempat atau bak pasir. Nomor lompat horizontal ini terdiri dari nomor lompat jauh dan lompatjangkit. Sedangkan nomor lompat vertikal bertujuan memindahkan titik berat badan setinggi mungkin, yang termasuk dalam lompat ini adalah lompat tinggi dan lompat galah.

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh jauhnya yang mempunyai 4 unsur gerakan, yaitu : awalan, tolakan, sikap badan di udara dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu : gaya jongkok, gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting dan gaya jalan di udara. Perbedaan yang mencolok di semua gaya terdapat pada fase melayang di udara (*flight phase*). Hal tersebut yang membedakan satu gaya (*style*) dengan gaya lainnya, mengenai awalan tumpuan/tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap sewaktu badan

berada di udara seperti orang jongkok. Lompat jauh gaya jongkok ini merupakan gaya yang umumnya dipakai oleh para pemula dikarenakan dalam melakukan memiliki tingkat kesulitan yang relatif rendah diantara gaya lainnya. Dalam penelitian ini peneliti mengambil gaya jongkok karena dari semua gaya tingkatan yang paling mudah untuk dilakukan para pemula siswa putra SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa adalah gaya jongkok.

Faktor mendasar yang harus dimiliki oleh seorang pelompat adalah kemampuan penguasaan keterampilan teknik dan kemampuan kondisi fisik. Kondisi fisik yang memadai yang akan menunjang penampilan lompat jauh ketika melakukan lompatan. Maka, kondisi fisik menjadi hal yang penting bagi pelompat sebab kondisi fisik sebagai pondasi untuk belajar teknik, taktik, strategi, dan mental.

Lompat bagi siswa SMP merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain. Peningkatan prestasi lompat jauh merupakan dambaan setiap atlit maupun pelatih yang terlibat dalam pembinaan. Dengan demikian berbagai usaha dilakukan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh. Dan berbagai usaha yang dilakukan, usaha peningkatan kemampuan fisik nampak lebih banyak dilakukan pada setiap latihan.

Di Kabupaten Gowa, siswa- siswa di sekolah pada umumnya dan khususnya siswa di SMP Muhammadiyah sebagai cikal bakal peletakan dasar-dasar olahraga kecabangan tidak mendapatkan hasil yang optimal. Atau pendidikan olahraga yang diarahkan untuk dasar-dasar prestasi tidak terakomodir dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Banyak materi sajian pendidikan jasmani tidak mampu

dilaksanakan secara tuntas, seperti nomor-nomor yang ada pada cabang olahraga atletik. Tetapi di cabang olahraga lain seperti sepak bola dan tapak suci sudah meraih prestasi.

Dalam penyajian materi yang telah diberikan di nomor lompat jauh siswa di sekolah tersebut sulit menghasilkan jarak lompatan yang jauh. Sehingga tidak pernah mendapat juara dalam setiap perlombaan baik antar sekolah, kecamatan terlebih lagi dalam perlombaan O2SN. Hal ini dipengaruhi tanpa di tunjangi sarana dan prasarana yang memadai sehingga siswa-siswa kurang termotivasi untuk melakukan lompat jauh. Hal lain juga terjadi karena dipengaruhi beberapa faktor-faktor diantaranya adalah kurangnya motivasi siswa dalam menjalani suatu pertandingan maupun dalam pola pembinaan masih kurang, dan dari sisi daya ledak tungkai pada saat melakukan tolakan terlihat masih kurang bagus dan saat melakukan awalan siswa ragu mengeluarkan kecepatan maksimal karena pada saat menuju tumpuan siswa mengurangi kecepatan larinya karena akan melakukan tolakan tepat pada papan tumpuan, sehingga kecepatan horizontal susah melawan kecepatan vertikal . Sehingga dengan kondisi yang demikian pada kenyataannya sumbangan sangat minim sekali untuk prestasi belajar siswa khususnya lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan dari hasil prestasi SMP Muhammadiyah Limbung, diperkirakan siswa disekolah tersebut sangat kurang dalam unsur-unsur komponen kondisi fisik. Diketahui bahwa dalam semua cabang olahraga komponen kondisi fisik dan potensi fisik sangat penting dan merupakan basis dari semua komponen untuk menghasilkan prestasi, disamping itu ditunjangi aspek psikis yaitu motivasi.

Komponen fisik dan potensi yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi, ketepatan serta panjang tungkai. Komponen ini sangat mendukung pencapaian prestasi sehingga dapat dikatakan merupakan landasan bagi suatu pengembangan komponen lainnya. Pemberian latihan kondisi fisik dan potensi fisik bukan hanya untuk meningkatkan prestasi para atlet tetapi juga untuk meningkatkan kekuatan secara menyeluruh.

Dari hasil pengamatan, diprediksikan beberapa komponen fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh di sekolah tersebut diatas, yaitu pada daya ledak tungkai dan kecepatan lari. Di dalam lompat jauh terdapat beberapa serangkaian gerakan yang dimulai dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Dari keempat rangkaian gerakan ini merupakan satu kesatuan gerakan yang sistematis dan harus dilakukan dengan kuat serta relatif cepat, sehingga untuk dapat melakukan dengan baik dan dapat mencapai hasil lompatan yang jauh, harus ditunjang oleh unsur-unsur kondisi fisik seperti kecepatan lari dan daya ledak tungkai serta ditambah dari faktor lain yang turut menunjang dalam pelaksanaan lompat jauh salah satu diantaranya adalah motivasi siswa untuk melakukan lompat jauh. Faktor yang dominan terhadap kemampuan lompat jauh ialah kecepatan lari yang dapat menghasilkan dorongan/momentum horizontal tubuh sipelompat untuk dapat memperoleh jangkauan yang maksimal. Sehingga seseorang yang memiliki kecepatan lari dan daya ledak tungkai yang baik diharapkan mampu memperoleh hasil lompatan yang baik. Hal ini akan lebih mendukung dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkoknya. Untuk lebih meningkatkan kondisi fisik daya ledak tungkai dan

kecepatan lari diperlukan dorongan dan semangat yang kuat agar siswa lebih serius dan mau bekerja keras dengan memberikan semua kemampuan daya ledak tungkai dan kecepatan larinya agar tercapai seperti yang diharapkan. Karena walaupun memiliki daya ledak tungkai dan kecepatan lari yang baik, tidak ada artinya jika tidak ada motivasi yang dimiliki siswa tersebut.

Unsur fisik, yaitu daya ledak tungkai, sangat menunjang dalam melakukan serangkaian gerakan dalam lompat jauh, terutama pada saat melakukan awalan dan pada waktu melakukan tolakan pada balok tumpuan. Begitu pula halnya dengan kecepatan lari, karena orang yang memiliki kecepatan lari yang baik akan lebih unggul dalam menjangkau raihan ke depan yang ditentukan oleh letak titik berat badan. Dan terlebih lagi belum pernah diketahui kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung. Untuk menyeleksi atlet lompat jauh, seorang guru perlu mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Selain itu terdapat Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar dalam Silabus KTSP yang memuat materi lompat jauh gaya jongkok.

Selain itu aspek psikis juga perlu diperhatikan yang harus dimiliki oleh siswa. Karena aspek psikis ini berpengaruh terhadap penampilan siswa khususnya cabang olahraga atletik nomor lompat jauh. Sekalipun seorang siswa telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya dan telah melakukan latihan teknik secara cermat dan maksimal, namun kalau kurangnya dorongan atau motivasi untuk mencapai hasil yang maksimal seringkali mengecewakan.

Seorang siswa pelompat untuk memiliki daya ledak tungkai dan kecepatan lari yang baik harus memiliki motivasi untuk melakukan latihan-latihan yang meningkatkan daya ledak tungkai dan kecepatan lari, karena seorang siswa yang memiliki motivasi atau dorongan untuk berprestasi yang kuat cenderung berkeinginan untuk sukses dalam meraih sesuatu yang ingin dicapai. Seorang siswa dapat menghasilkan daya ledak tungkai dan kecepatan lari yang bagus apabila siswa tersebut memiliki motivasi yang kuat untuk melakukan latihan dalam meningkatkan daya ledak tungkainya agar yang ingin dicita-citakan tercapai.

Motivasi merupakan dorongan bagi siswa untuk berusaha sekuat tenaga dan semaksimal mungkin untuk mencapai prestasi yang maksimal. Baik motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik sangat mempengaruhi prestasi bagi seorang siswa. Untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga, motivasi merupakan daya penggerak yang menjamin terjadinya kelangsungan kegiatan latihan maupun pada saat pertandingan atau perlombaan dan memberikan arah pada kegiatan yang dilakukan sehingga tujuan yang diinginkan dapat terpenuhi. Motivasi berkaitan dengan daya dorongan yang mengakibatkan seorang mau dan rela untuk mengarahkan kemauan dalam bentuk keahlian atau keterampilan tenaga dan waktunya untuk menyelenggarakan berbagai kegiatan yang mau menjadi tanggung jawabnya dalam rangka pencapaian telah ditentukan sebelumnya. Dikaitkan dengan olahraga lompat jauh, motivasi dimaksudkan adalah motivasi siswa untuk dapat memperoleh hasil lompatan yang lebih baik sesuai dengan kemampuan maksimal yang mereka miliki. Dengan kata lain, dalam olahraga lompat jauh, motivasi dalam diri seseorang siswa adalah hasrat

siswa tersebut untuk dapat mencapai hasil lompatan yang lebih jauh sesuai dengan batas kemampuannya. Siswa yang memiliki motivasi dalam olahraga lompat jauh akan berupaya untuk bersungguh-sungguh atas keinginannya dalam mencapai hasrat dalam bidang olahraga tersebut. Semakin tinggi motivasi dalam olahraga lompat jauh, semakin kuat usaha yang dilakukan untuk mencapai hasil terbaik dalam olahraga tersebut.

Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh maka perlu ditingkatkan kondisi fisiknya dan ditunjangi dengan kondisi psikis, seperti dalam peningkatan daya ledak tungkai siswa harus memiliki motivasi yang kuat, sehingga dalam pelaksanaan lompat jauh siswa dapat bersemangat sehingga dapat memberikan jangkauan yang jauh. Karena adanya dorongan dan semangat siswa untuk mengerahkan daya ledak tungkainya secara maksimal sehingga dalam melakukan lompat jauh dapat menampilkan lompatan yang maksimal.

Selain itu, kondisi fisik yang lain yang sangat berpengaruh adalah kecepatan lari, karena kecepatan lari dibutuhkan pada saat melakukan awalan. Dengan melakukan kecepatan lari secara maksimal dapat memberikan pengaruh positif dalam mencapai jangkauan lompat jauh, tetapi untuk lebih mengefisienkan kecepatan lari harus bergandengan dengan motivasi karena dengan adanya motivasi yang tinggi dimiliki siswa maka dapat menghasilkan jarak lompatan yang jauh.

Berdasarkan hal-hal itu, peneliti bermaksud ingin mengetahui secara pasti tentang pengaruh daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap

kemampuan lompat jauh pada siswi SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini ditentukan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa ?
2. Apakah ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap motivasi pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa ?
3. Apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa?
4. Apakah ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa ?
5. Apakah ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa?
6. Apakah ada pengaruh daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa?
7. Apakah ada pengaruh kecepatan lari melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa?

C. Tujuan Penelitian

Setiap aktivitas selalu memiliki tujuan, begitu pula dalam mengadakan penelitian. Tujuan penelitian adalah untuk memberikan gambaran secara empiris tentang hal-hal yang hendak diperoleh, dan hasil yang akan diperoleh melalui penelitian ini.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap motivasi pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa
4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa
5. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung motivasi terhadap pada kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa
6. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

7. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kecepatan lari melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat hasil penelitian merupakan hasil yang dapat diperoleh dari pemecahan masalah yang diteliti, maka diharapkan dari hasil penelitian ini dapat mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Kegunaan atau manfaat yang dapat dipetik dari penelitian ini dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu (1) kegunaan dalam arti umum bagi banyak orang (manfaat teoritis, yang terkait dengan pelaksanaan kebijakan dalam penelitian) dan (2) kegunaan untuk pendidikan dalam lingkup sekolah menengah (manfaat praktik, untuk pelaksanaan lompat jauh di tingkat sekolah pertama).
2. Secara teoritis penelitian ini memberikan pedoman dan landasan teoritis terhadap peningkatan daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga khususnya atletik pada nomor lompat jauh. Secara praktis penelitian ini akan memberikan pemahaman baik bagi guru maupun siswa tentang pentingnya siswa melakukan aktivitas fisik khususnya atletik pada nomor lompat jauh di sekolah dalam menunjang pencapaian tujuan pendidikan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan dasar pemikiran terhadap faktor-faktor yang terdapat dalam permasalahan penelitian atau hal-hal yang menjadi fokus perhatian dalam penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat memperkuat pemikiran sehingga dapat menunjang perumusan hipotesis dan akan dijadikan jembatan untuk memberikan jawaban sementara terhadap permasalahan yang diteliti.

A. Lompat Jauh

1. Pengertian Lompat Jauh

Selama beberapa tahun terakhir, lompat jauh telah menjadi nomor yang sering diikuti *sprinter* sebagai variasi dari *sprint*. Sekarang, atlet mengkhususkan diri dalam lompat jauh, walaupun masih merupakan hal yang umum bagi *sprinter* untuk menjadi pelompat yang baik begitu pula sebaliknya. Khomsin (2005:85) mengemukakan bahwa “Dalam teknik lompat jauh, kita difokuskan pada penggunaan sebaik mungkin pada awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan”.

Menurut Munafisah (2008:10) bahwa “Lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, jarak luncuran diukur mulai dari titik tumpuan luncuran

sampai dengan jejak pertama dikotak pasir sesudah melompat. Sedangkan menurut Yudha (2001:47) bahwa “Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya, yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung dan lompat jauh berjalan di udara.

Sejalan dengan itu Aminuddin (2010:16) mengatakan bahwa “ Lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan sejauh-jauhnya. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), dan ketepatan (*accuration*). Adapun yang menjadi tujuan dari lompatan yang jauh, terlebih dahulu sipelompat harus memahami unsur-unsur pokok pada lompat.

Jadi dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah suatu rangkaian gerakan yang terdiri dari gerakan awalan atau ancang-ancang, menolak atau bertumpu, melayang dan mendarat yang dilakukan secara terkoordinasi untuk mendapatkan hasil lompatan yang sempurna.

Rangkaian gerakan ini tidak terlepas dari pengaruh komponen, fisik baik yang berkaitan dengan kecepatan awalan, kekuatan tolakan, sikap badan di udara dan posisi tubuh pada saat mendarat.

Khomsin (2005:83) mengemukakan bahwa “Kecepatan lari awalan, dengan irama yang baik sampai langkah yang terakhir untuk menuju papan tolakan, diikuti dengan semangat atau motivasi dan juga menyerasikan tumpuan, pemeliharaan pada keseimbangan yang bergandengan dengan penurunan perlahan pada perputaran ke depan dalam tahapan yang melayang dengan

menggunakan teknik yang baik, akan mempunyai sebuah pengaruh menentukan dalam mencapai jarak yang baik”.

Agar dapat memperoleh suatu hasil lompatan yang optimal dalam nomor lompat jauh, perlu didukung oleh gerakan-gerakan yang terdapat dalam lompat jauh, yang mana gerakan tersebut sedapat mungkin terkoordinasi dengan baik sehingga menampilkan suatu gerakan rangkaian yang dapat memberikan dukungan terhadap gerakan selanjutnya guna mencapai lompatan yang optimal.

Menurut Djen (2016:200) bahwa “Setiap manusia memerlukan gerak dalam kehidupannya sebagai pertanda kehidupan, bergerak dalam hal kegiatan sehari-hari merupakan serangkaian aktivitas jasmani seperti berjalan, berlari dan melompat”. Jadi dalam upaya mencapai gerakan-gerakan dalam lompat jauh yang berkesinambungan perlu ditunjang oleh proses belajar yang teratur, kontinyu, intensif dan terencana yang pada akhirnya akan menciptakan suatu bentuk rangkaian gerakan yang sempurna, cepat, tepat, luwes dan lancar.

2. Lapangan dan Peraturan Lompat Jauh

- 1) Lintasan awalan lompat jauh lebar minimum 1,22 m dan panjang 45 m.
- 2) Panjang papan tolakan 1,22 m; lebar 19,8 m-20,2 m dan tebal 10 cm.
- 3) Pada sisi dekat dengan mendarat harus diletakkan papan plastisin sebagai tanda injakan kaki pelompat yang salah. Papan plastisin terbuat dari papan yang kaku, dengan ukuran lebar 9,8 cm-10,2 cm dan panjang 1,21 m-1,22 m.

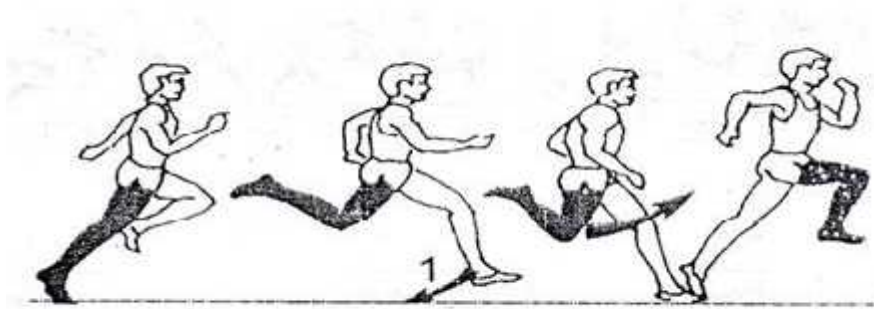
- 4) Lebar bak lompat atau pendaratan 2,75 m. panjang bak lompat atau pendaratan diukur dari batas balok tumpuan sampai tepi bak lompat terjauh minimal 10 m.
- 5) Bak lompat atau pendaratan diisi dengan pasir yang lembut dan lembab. Permukaan pasir di daerah pendaratan harus datar dengan permukaan papan tolakan.
- 6) Bila peserta perlombaan lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan melompat 3 kali giliran dan 8 pelompat dengan lompatan terbaik, dapat melompat 3 kali lagi untuk menentukan pemenang. Bila peserta hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat 6 kali giliran. Semua lompatan diukur dari titik bebas terdekat di bak pasir/pendaratan yang dibuat oleh setiap bagian badan ke garis tolakan dalam posisi siku-siku terhadap garis tolakan tersebut. Peserta diberi waktu (1 giliran) lompat hanya selama 1,5 menit. Lompatan yang sama (tie) ditentukan dengan melihat hasil lompatan terbaik kedua, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik ketiga, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik keempat dan seterusnya, sampai diketahui pemenangnya.

- a. Jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari (sekitar 30 sampai 40 meter).
Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat mendapatkan momentum yang paling besar.
- b. Kecepatan awalan dan iram langkah harus tetap. Pada saat melangkah konsentrasi tertuju pada lompatan yang setinggi-tingginya.
- c. Langkah terakhir agak diperpendek, supaya dapat menolak ke atas dengan lebih sempurna.
- d. Sikap lari seperti jarak pendek

Fase awalan bertujuan untuk mengetahui kecepatan maksimal yang terkontrol.

Adapun karakteristik tekniknya adalah sebagai berikut :

- a) Panjang awalan bervariasi antara 10 langkah (untuk pemula) sampai 20 langkah (untuk atlet kelas atas)
- b) Teknik lari sama dengan teknik *sprinter*.
- c) Kecepatan awalan meningkat secara terus menerus sampai papan tolakan.



Gambar 2.2 :Fase Awalan
Sumber : <http://ruangkelasolahraga.blogspot.co.id>

2) Fase Bertolak

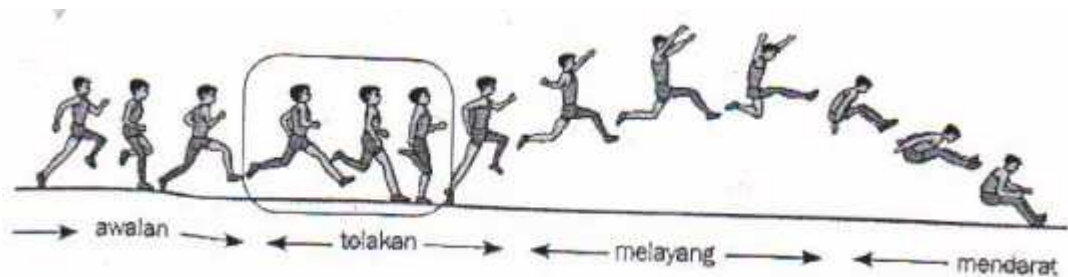
Munafisah (2008:13) tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

- a) Pada saat menumpu, bahansudah agak condong ke depan
- b) Titik berat badan terletak di depan kaki tumpu. Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah yang terakhir sebelum melompat. Kaki yang digunakan untuk menolak adalah kaki yang terkuat.
- c) Usahkan melompat ke depan tinggi atas

Fase bertolak berujuan untuk memaksimalkan kecepatan vertikal dan guna memperkecil hilangnya kecepatan horizontal. Adapun karakteristik tekniknya adalah sebagai berikut :

- a) Penancapan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan ke bawah dan ke belakang

- b) Waktu bertolak dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki penumpu
- c) Paha tungkai bebas didorong ke posisi horizontal.
- d) Sendi-sendi pergelangan kaki, lutut dan pinggang diluruskan sepenuhnya.

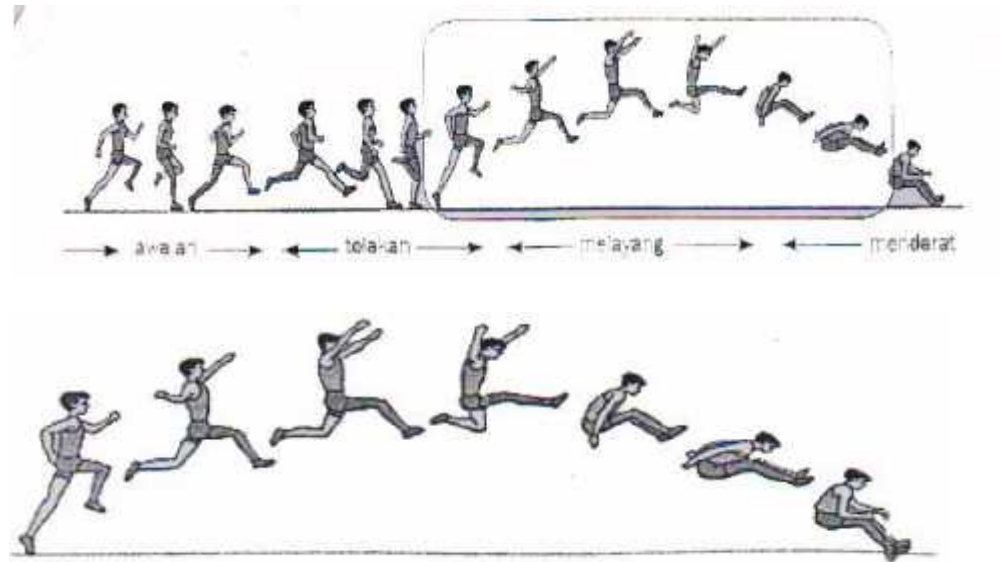


Gambar 2.3 : Fase bertolak
 Sumber : Didik Zafar Sidik (2010:66)

3) Fase melayang

a. Teknik duduk luncur/jongkok (*sail*).

Teknik ini sangat cocok bagi para pemula dengan tujuan persiapan untuk mendarat yang efisien. Adapun karakteristik tekniknya adalah dalam posisi menolak (*take off*) tungkai bebas dipertahankan, badan tetap tegak ke atas dan vertikal. Tungkai tolakan mengikuti selama waktu melayang. Tungkai tumpuan dibengkokkan dan ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang. Baik tungkai bebas maupun tungkai tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat.



Gambar 2.4 : Fase Melayang Gaya Jongkok
Sumber : Didik Zafar Sidik (2010:67)

b. Teknik menggantung (*Hang*)

Teknik ini merupakan alternatif yang baik bagi teknik berjalan di udara (*hitchkick*), utamanya bagi pelompat dalam prestasi lompatan 5-7 meter. Adapun karakteristik tekniknya adalah tungkai bebas diturunkan oleh gerak putaran sendi pinggang. Pinggang didorong ke depan. Tungkai penumpu adalah paralel dengan tungkai bebas. Lengan ada dalam posisi ke atas dan ke belakang.



Gambar 2.5 : Fase Melayang Gaya Menggantung
Sumber : Didik Zafar Sidik (2010:67)

c. Teknik berjalan di udara (*hitchkick*)

Teknik ini sering digunakan oleh pelompat yang melebihi prestasi 7 meter. Adapun karakteristik tekniknya adalah gerakan lari diteruskan di udara didukung oleh ayunan lengan. Irama langkah lari ancap-ancang haruslah tidak diganti. Gerakan lari harus berakhir saat mendarat, dengan kedua tungkai diluruskan ke depan.



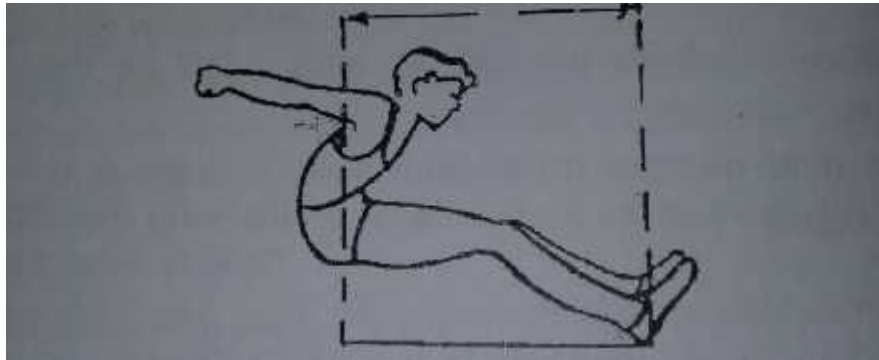
Gambar 2.6 : Fase Melayang Gaya Berjalan di Udara
Sumber : Jess jarver (2013:30)

4) Fase Pendaratan

Tujuan dari fase pendaratan yakni memperkecil hilangnya jarak lompatan.

Adapun karakteristik tekniknya adalah sebagai berikut:

- 1) Kedua tungkai hampir sepenuhnya diluruskan
- 2) Togok dibengkokkan ke depan
- 3) Kedua lengan ditarik ke belakang
- 4) Pinggung didorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah



Gambar 2.7: Fase Mendarat
Sumber : Jess Jarver (2013:32)

Menurut Syaifuddin (2006 :88) mengatakan bahwa "Dalam keadaan sehari-hari otot dapat bekerja atau berkontraksi menurut perilaku yang akan datang dari susunan saraf motoris". Beberapa otot tungkai yang terlibat dalam kegiatan melompat antara lain : otot ketul panjang (*tensor fascialata*), otot *abductor* paha, otot bokong *gluteus maximus*, otot movas ke samping(*vastus latera*)l, otottulang betis(*tibilais anterior*), otot paha(*rectus femoris*), tungkai samping(*gastrocnemus*), otot *proneus longus*, otot permukaan tulang betis (*soleus*), otot jari-jari kaki (*digitorum longus*), otot paha medial dan lateral.

Menurut Jess Jarver (2013 :27) ada beberapa yang perlu dihindari dalam pelaksanaan teknik melompat (*take off*), diantaranya ialah (1) supaya lompatan cukup jauh, usahakan untuk menenkankan gerak pada lutut yang memimpin dan disesuaikan panjangnya langkah kedua terakhir sebelum melompat, (2) hindarkan dorongan dengan cara memperpendek langkah *take off*, (3) keterbatasan gerak kaki yang melakukan *take off* dapat dihindarkan dengan cara memperpanjang langkah swaktu *take off*.

Dengan menyimak uraian dalam tahap-tahap proses lompat jauh, dapat disimpulkan bahwa unsur kecepatan, kekuatan dan daya ledak memegang peranan penting, utamanya pada fase awalan dan fase *take-off* (tinggal landas).

Hampir semua cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan membutuhkan kekuatan dan kecepatan. Bagi seorang atlet adalah modal yang paling penting apabila memiliki kekuatan dan kecepatan karena dapat mengembangkan komponen fisik lainnya.

Oleh sebab itu sistematika pembinaan olahraga diarahkan pada latihan pembinaan fisik dan menjadi program utama dalam ukuran pembinaan selanjutnya termasuk di dalamnya nomor lompat jauh. Dari komponen fisik yang paling dibutuhkan dalam nomor lompat jauh adalah kekuatan, kecepatan dan daya ledak.

B. Daya Ledak Tungkai

Menurut Herman (:59) bahwa “Pada semua cabang olahraga kondisi fisik merupakan faktor yang paling utama dalam peningkatan keterampilan bagi seorang pemain”. Pada saat melakukan lompatan pada lompat jauh, daya ledak tungkai diperlukan untuk gerakan lonjakan pada saat bertumpu. Untuk menunjang tenaga secara utuh, daya ledak tungkai turut memberikan daya lonjakan, sehingga massa badan menambah daya untuk melompat. Pada saat bertumpu, kaki yang digunakan adalah kaki terkuat untuk memperoleh daya ledak yang maksimal dengan bantuan kecepatan lari yang dimiliki oleh atlet.

Menurut Sajoto (1988 :55) “Daya ledak atau *power* adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif. *Power* adalah hasil perkalian kekuatan maksimal (*force*) dengan waktu pelaksanaan tersebut ($P = f \times t$)”. Sedangkan menurut Sumarni (2013 : 19) mengemukakan bahwa “kekuatan daya ledak otot adalah kemampuan sebuah otot atau segerombol otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh”.

Kemudian Widiastuti (2011:100) mengemukakan bahwa “ *Power* atau daya eksplosif merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan”. *Power*/daya eksplosif memiliki banyak kegunaan pada suatu aktivitas olahraga seperti berlari, melempar, memukul, menendang.

Ramli (2015:104) mengemukakan bahwa “ *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. *Power* sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan eksplosif, seperti lari *sprint*, nomor-nomor lempar dalam atletik atau cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat.

Daya ledak dapat pula diartikan sebagai suatu bentuk kemampuan kondisi fisik yang memaksa tubuh untuk mengerahkan tenaga secara maksimal dalam suatu gerakan. Terdapat dua unsur penting dalam daya ledak otot yaitu (a) kekuatan otot, dan (b) kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan.

Daya ledak merupakan komponen kondisi fisik yang mempunyai peranan penting guna menunjang kemampuan berolahraga, termasuk untuk mencapai tingkat keterampilan pada lompat jauh. Untuk mempertahankan eksistensi penampilan secara terampil dalam teknik-teknik keterampilan lompat jauh, diperlukan tenaga (daya) agar pemain “Tidak kehabisan tenaga dan tidak semakin kurangnya cadangan energi fisiknya” (Harsono, 1988:201). Daya ledak tungkai yang kurang baik bagi atlet lompat jauh akan menyebabkan semakin menurunnya kecakapan gerakan secara taktis. Daya ledak tungkai merupakan kemampuan mengintegrasikan kekuatan dan kecepatan dalam suatu pola gerakan secara terpadu seperti pada saat melakukan lompat jauh.

Daya ledak adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kontraksi kecepatan tinggi. Harsono (1988:200) mengemukakan bahwa “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.

Harsono (1988:200) mengemukakan bahwa seorang individu yang mempunyai daya ledak yang baik adalah orang yang memiliki kemampuan dalam hal (1) *a high degree muscular strength*, (2) *a high degree of speed*, and (3) *a high degree of skill in integrating speed and muscular strength*.

Dalam melakukan aktifitas olahraga memerlukan pengerahan daya ledak atau kombinasi kekuatan dan kecepatan yang sangat tinggi. Menurut Harsono (1988:200) bahwa daya ledak mempunyai fungsi sebagai berikut :

Power terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif seperti nomor-nomor lempar dalam atletik dan melempar bola softball. Juga cabang olahraga yang mengharuskan atlet untuk menolak dengan kaki, seperti nomor-nomor dalam atletik, sprint, bola voli (untuk *smash*), dan nomor-nomor yang ada unsur akselerasi (percepatan) seperti balap sepeda, mendayung, renang, dan sebagainya. Kecuali itu, power juga perlu untuk memukul (tinju, *softball*, karate, dan lain-lain), dan mengangkat dengan cepat (gulat, angkat besi, dan lain-lain).

Menurut Sumarni (2013:19) penentu kekuatan daya ledak otot adalah sebagai berikut:

- a. Jumlah fibril otot yang turut bekerja melawan beban
- b. Tergantung besar kecilnya rangka tubuh
- c. Umur dan jenis kelamin
- d. Besar kecilnya potongan melintang

Hampir semua unsur gerakan dalam keterampilan lompat jauh daya ledak tungkai dan lengan untuk menunjang proses gerakan dalam usaha tampil maksimal secara terampil. Menurut Harsono (1988:200), bahwa “*strength* tetap merupakan dasar untuk membentuk *power*”. Sebelum latihan untuk meningkatkan daya ledak tungkai bagi atlet lompat jauh, maka atlet harus sudah memiliki suatu tingkat kekuatan otot pada tungkai atau bahkan kekuatan seluruh tubuh. Otot-otot yang perlu dilatih adalah yang sesuai dengan gerakan-gerakan dalam lompat jauh yaitu otot-otot tungkai.

Daya ledak merupakan kontraksi otot dalam waktu yang relatif singkat dengan intensitas tinggi yang terjadi dalam ketiadaan oksigen (O_2), yang biasanya disebut pula kontraksi daya ledak anaerobik.

Dalam daya ledak otot terdapat dua komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan dan merupakan penunjang utama gerakan yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot untuk mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan dalam waktu yang relatif singkat. Dalam proses pengembangannya dilakukan melalui latihan peningkatan kekuatan dan kecepatan. Daya ledak tungkai yang baik dapat menunjang eksistensi gerakan dalam lompat jauh sehingga atlet tidak kehabisan tenaga, bahkan masih menyimpan tenaga cadangan untuk menampilkan gerakan eksplosif.

Daya ledak juga dapat dikembangkan dengan menggunakan beban latihan, set, dan repetisi (pengulangan). Beban latihan yang baik dapat memberikan rangsangan motorik yang dapat dikontrol oleh pelatih untuk meningkatkan kualitas atlet dalam rangka mencapai prestasi prima. Beban latihan terdiri dari dua bentuk yaitu beban luar dan beban dalam. Beban luar adalah rangsangan motorik yang dapat diatur atau dapat dikontrol dengan cara memvariasikan ciri beban latihan seperti volume, intensitas, *recovery*, dan irama dalam setiap unit program latihan. Beban dalam adalah perubahan fisiologi organisme akibat pengaruh beban luar yang ditandai dengan kenaikan denyut nadi.

Set dalam latihan adalah banyak rangkaian aktivitas fisik yang harus diselesaikan atlet selama latihan. Set biasanya juga dikaitkan dengan pengulangan

atau repetisi, dalam hal ini repetisi adalah ulangan gerak beberapa kali atlit harus melakukan gerak setiap giliran.

Memperbesar latihan biasa dengan beban tetap. Kecepatan mengerjakan ditambah. Bisa juga kecepatan gerakan tetap tetapi beban tambahan ditambah, serta *recovery* diperpendek dan setnya ditambah pula. Latihan ini harus mencakup pengembangan maksimum *strength* dan *endurance*.

Atlit lompat jauh tidak cukup sekedar latihan untuk meningkatkan kekuatan saja ataupun kecepatan saja. Akan tetapi kekuatan tersebut harus ditingkatkan menjadi apa yang disebut daya ledak otot. Menurut Harsono (1988:199) bahwa “*Power* lebih diperlukan oleh semua cabang olahraga. Karena di dalam *power*, selain ada *strength* terdapat pula kecepatan”. Pendapat Wilmore yang dikemukakan oleh Harsono (1988:199) bahwa “*Power* adalah *product of force and velocity*”.

Menurut Ramli (2015:104) bahwa “Beberapa bentuk latihan untuk mengembangkan *power* diantaranya adalah dengan melakukan latihan beban/barbells (12-16 RM) atau latihan kekuatan (8-12 RM) dan dilanjutkan dengan latihan kecepatan. Dapat pula melakukan pliometrik, yaitu latihan yang dilakukan dengan cara meregangkan (memanjangkan) otot tertentu sebelum mengontraksinya (memendekkan) secara eksplosif. Sedangkan menurut Santoso (2005:73) “Latihan isotonik yang populer adalah *weight training*. Latihan beban salah satu bentuk latihan tahanan untuk meningkatkan kekuatan”. Latihan ini dapat memperbaiki sikap tubuh, meningkatkan kesegaran jasmani, bahkan mengembangkan kecepatan,

kekuatan, daya tahan dan *power* yang merupakan penunjang utama peningkatan prestasi atlet

Adapun latihan *weight training* untuk melatih daya ledak tungkai adalah sebagai berikut :

- a. Jongkok berdiri (*squat*) yaitu dengan cara beban disimpan di atas pundak. Selanjutnya, kedua lutut ditekukkan dan kemudian diluruskan kembali.
- b. Lompat jongkok (*squat jump*) yaitu gerakannya hampir sama dengan jongkok berdiri namun beban diangkat dengan melompat ke atas.
- c. Naik turun bangku (*step-ups*) latihan ini dilakukan dengan naik turun bangku sementara beban disimpan dipundak.
- d. Angkat tumit (*heel rise*) dalam keadaan beban disimpan di atas pundak dan dipegang oleh kedua tangan, beban diangkat dengan cara mengangkat tumit setinggi mungkin.

C. Kecepatan Lari

Kecepatan dalam beberapa cabang olahraga berbeda-beda bila ditinjau dari pola gerak, seperti kecepatan lari maksimal dalam perlombaan lari *sprint*, kecepatan ancang-ancang pada event tolak peluru, lempar cakram, dan kecepatan kaki menumpu dalam lompat jauh dan lain-lain.

Pengertian kecepatan seperti yang dikemukakan oleh Sajoto (1988:54) bahwa “Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama

jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai gerak pertama dilakukan, maupun waktu gerak, yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak ”.

Menurut Nossek (1982:91) kualitas kecepatan dapat dibedakan atas: kecepatan reaksi (*reaction speed*), kecepatan gerak-gerak motor (*motor action speed*), dan kecepatan kekuatan motor (*motor strength speed*). Dari ketiga macam kecepatan tersebut satu dengan yang lainnya sangat berbeda. Kecepatan sprint banyak ditentukan oleh kekuatan otot dan persediaan, sedangkan kecepatan reaksi ditentukan oleh reabilitas susunan saraf, daya orientasi ketajaman panca indera dan kecepatan bergerak ditentukan oleh kekuatan otot, daya ledak, koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan.

Menurut Harsono (1988:216) bahwa “Kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Sedangkan menurut Nossek (1982:87) kecepatan adalah kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan menampilkan/melakukan gerakan secepat mungkin.

Selanjutnya Sajoto (1988:54) mendefinisikan kecepatan sebagai berikut: kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengajarkan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Seperti dalam lari, pukulan dalam tinju, balap sepeda dan panahan.

Menurut Nossek (1982) dalam Latif (2016:16) kecepatan atau *speed* dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu: 1) Kecepatan reaksi (*reaction speed*), 2)

kecepatan bergerak (*speed of movements*), 3) kecepatan lari lurus (*sprinting speed*). Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat dan dapat berupa penglihatan, suara melalui pendengaran. Dengan kata lain kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melalui pendengaran. Dengan kata lain kemampuan otot atau sekelompok bergerak (*speed of movements*) adalah kemampuan mengubah arah dalam gerakan yang utuh yang ditentukan oleh suatu gerakan yang meledak, kekuatan otot, kelincahan dan keseimbangan atau kemampuan kecepatan kontraksi dari otot atau sekelompok otot secara maksimal dalam suatu gerakan yang tak seperti melompat, menendang, memukul, melempar, dan lain-lain

Kecepatan lari lurus (*sprinting speed*) yaitu kemampuan untuk bergerak kedepan dengan kekuatan maksimal dan kecepatan tinggi, yang ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian dimana frekuensi gerakan dan jarak langkah sangat menentukan.

Menurut Harsono (1988:216) bahwa “Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan kondisi fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu dalam bidang olahraga termasuk nomor-nomor *sprint*, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan dan sebagainya.

Dari batasan tersebut diatas ada dua hal yang menjadi perhatian utama dalam melakukan aktifitas gerak cepat yaitu antara tempat dan waktu. Dimana seseorang akan lebih cepat bergerak.

Menyimak uraian tersebut diatas, sehingga dapat dikatakan bahwa kecepatan lari adalah waktu tempuh yang dicapai dalam berlari mulai dari saat meningkatkan

balok star sampai melewati garis *finish*. Dalam hubungannya dengan penelitian ini yakni kemampuan seseorang berlari secepat mungkin dengan jarak 30 meter.

Menurut Nossek (1982:103) mengidentifikasi cara latihan untuk meningkatkan kecepatan lari, yang disebut metode sensorik yang khususnya mengembangkan perasaan untuk kecepatan atlet secara perorangan. Metode ini ada 3 langkah, selama langkah yang pertama, olahragawan tersebut secara berulang-ulang lari suatu jarak pendek dengan kecepatan maksimum. Langkah kedua, dipandang sebagai yang paling penting, tugas yang sama dilakukan, tetapi kecepatan lari tersebut berbeda dari waktu ke waktu (misalnya meningkat). Langkah yang ketiga, jarak yang dipraktekkan dengan kecepatan (yang dinyatakan dalam waktu lari) yang ditetapkan lebih dahulu. Lagi kontrol dilakukan dengan waktu yang diukur. Melalui latihan macam itu, olahragawan tersebut juga belajar untuk memilih kecepatannya menurut tujuannya.

D. Motivasi

1. Pengertian Motivasi

Perilaku individu tidak berdiri sendiri, selalu ada hal yang mendorongnya dan tertuju pada suatu tujuan yang ingin dicapainya. Tujuan dan faktor pendorong ini mungkin disadari oleh individu, tetapi mungkin saja tidak, sesuatu yang konkrit ataupun abstrak.

Kekuatan yang menjadi pendorong individu disebut motivasi, yang menunjukkan suatu kondisi dalam diri individu yang mendorong atau menggerakkan individu tersebut melakukan kegiatan mencapai sesuatu tujuan.

Menurut Nana (2003:61) bahwa “Motif atau *motive* adalah dorongan yang terarah kepada pemenuhan kebutuhan psikis atau rokhaniah”. Sedangkan menurut Husdarta (2011:32) mengemukakan bahwa “Motif adalah suatu rangsangan atau suatu dorongan yang terdapat dalam diri manusia untuk berbuat sesuatu dengan tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya”. Selanjutnya menurut Malayu (2008) mengemukakan bahwa “Motif adalah suatu perangsang keinginan (*want*) dan daya penggerak kemajuan bekerja seseorang; setiap motif mempunyai tujuan tertentu yang ingin dicapai”.

Termotivasinya seseorang untuk berbuat tergantung pada besar kecilnya suatu motif. Motivasi diartikan sebagai proses yang menggerakkan seseorang hingga berbuat sesuatu.

Sarlito (2006) dikutip Husdarta (2011:33) menjelaskan bahwa, “Motivasi merupakan istilah yang lebih umum, yang menunjukkan kepada seluruh proses gerakan itu, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dari dalam individu, tingkah laku yang ditimbulkan oleh situasi tersebut dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan.

Sedangkan menurut Husdarta (2011:31) bahwa “Motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak. Wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku yang ditampilkannya”. Motivasi sebagai proses psikologis adalah refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman dan kebutuhan. Selanjutnya menurut Malayu (2008:95) mengemukakan bahwa “Motivasi adalah

pemberian daya penggerak yang menciptakan kegairahan kerja seseorang, agar mereka mau bekerja sama, bekerja efektif dan terintegrasi dengan segala daya upayanya untuk mencapai kepuasan”.

Kemudian menurut Winardi (2001:6) bahwa ”Motivasi adalah suatu kekuatan potensial yang ada dalam diri seseorang manusia, atau dikembangkan oleh sejumlah kekuatan luar yang pada intinya berkisar sekitar imbalan moneter dan imbalan nonmoneter yang dapat mempengaruhi hasil kinerjanya secara positif atau negatif, hal mana tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi orang bersangkutan.

Sedangkan menurut Aldermen (1974) yang dikutip oleh Monty (2000:69) mendefinisikan bahwa ”Motivasi sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi tertentu, dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku dapat dicapai”.

2. Motivasi Olahraga

Perkembangan yang sangat pesat di dunia olahraga memberikan rangsangan yang sangat kuat terhadap perkembangan ilmu yang mendukungnya seperti; *sport medicine*, fisiologi, psikologi, biomekanika, *motor learning*, sosiologi, dan disiplin ilmu lainnya. Kita menyadari bahwa prestasi yang tinggi tidak hanya tergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi peranan dan kemantapan jiwa dalam latihan dan pertandingan ternyata juga ikut menentukan. Harsono (2008) dikutip oleh Husdarta (2011:36) mengemukakan bahwa ”Bukan hanya merupakan masalah fisik saja, yaitu berhubungan dengan gerakan-gerakan anggota tubuh, otot, tulang dan sebagainya”.

Menurut Alderman (1947) dikutip oleh Herman (2011:2) bahwa penampilan atlet dapat ditentukan beberapa faktor antara lain : faktor kesegaran jasmani, faktor pembawaan fisik, dan faktor psikologi dan tingkah laku. Dalam pendidikan jasmani dan olahraga, Alderman (1974) dikutip oleh Husdarta (2011:32) menyebutkan bahwa tidak ada prestasi tanpa motivasi. Prestasi adalah amalgamasi latihan/keterampilan dengan motivasi (Straub,1978). Sedangkan Harsono (2008) kutipan Husdarta (2011:37) mengemukakan bahwa ”Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan kemampuan lainnya, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak kuat turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai.

Selanjutnya menurut Straub (1978) dikutip Husdarta (2011:38) mengatakan ” Prestasi adalah sama dengan keterampilan plus motivasi. Meskipun atlet mempunyai keterampilan yang baik, akan tetapi tidak ada hasrat untuk bermain baik, biasanya atlet tersebut akan mengalami suatu kegagalan. Demikian pula atlet atau tim yang mempunyai hasrat yang tinggi, tetapi tidak mempunyai keterampilan, maka prestasi tetap buruk. Hasil optimal hanya dapat dicapai kalau motivasi dan keterampilan saling melengkapi”.

Motivasi untuk kepentingan pemahaman, perlu kiranya diketengahkan beberapa pendekatan teori motivasi yang diduga memiliki implikasi dalam proses pelatihan atau pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Toeri-teori tersebut antara lain menurut Husdarta (2011:35) :

- 1) Teori Hedostisme. Teori yang beranjak dari pandangan klasik bahwa pada hakikatnya manusia akan memilih aktivitas yang menyebabkan merasa gembira dan senang. Begitu pula halnya dalam memilih aktivitas olahraga.
- 2) Teori naluri teori yang menghubungkan perilaku manusia dengan berbagai naluri. Misalnya naluri untuk mempertahankan diri,

mengembangkan diri, dll. Semua aktivitas dan perilakunya digerakkan oleh naluri tersebut.

- 3) Teori kebudayaan. Teori yang menghubungkan tingkah laku manusia berdasarkan pola-pola kebudayaan tempat ia berada.
- 4) Teori berprestasi. Teori yang mendorong individu untuk berpacu dengan ukuran keunggulan.
- 5) Teori kebutuhan. Teori yang menggagas bahwa tingkah laku manusia pada hakikatnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan.

Berdasarkan teori ini para guru, pelatih, dan pembina dapat membuat prediksi tingkah laku siswa/atlitnya sesuai dengan tinggi rendahnya motif. Selanjutnya, berdasarkan prediksi tersebut, siswa/atlit diarahkan dan diintegrasikan dalam pelaksanaan pembelajaran, pelatihan atau pertandingan.

Dalam olahraga prestasi terdapat upaya pengerahan kemampuan fisik dan psikis yang setinggi-tingginya dalam meraih prestasi puncak, baik dalam fase latihan maupun fase pertandingan yang sebenarnya. Hal ini berarti bahwa prestasi olahraga tergantung situasi kompetitif yang tinggi.

Husdarta (2011:41) mengemukakan bahwa motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan. Motivasi berprestasi dipandang sebagai motivasi sosial untuk mencapai suatu nilai tertentu dalam perbuatan seseorang berdasarkan standar atau kriteria yang paling baik.

Krech & Ballachay (1962), kamlesh (1983) dikutip oleh Husdarta (2011:40) dapat dirangkumkan bahwa ” motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern meliputi (a) pembawaan atlit, (b) tingkat pendidikan, (c) pengalaman masa lalu, (d) cita-cita dan harapannya. Sedangkan faktor ekstern mencakup (a) fasilitas yang tersedia, (b) sarana dan prasarana, (c) metode latihan, (d) program latihan, (e) lingkungan atau iklim pembinaan.

Menurut Sugiyanto (1997 : 383) bahwa sumber motivasi dapat dibedakan menjadi dua yakni motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik.

1) Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul karena adanya rangsangan dari luar atau bersifat eksternal. Misalnya, seorang belajar giat agar dipuji oleh orang lain, seorang terdorong untuk berusaha atau berprestasi sebaik-baiknya karena menarik hadiah-hadiah yang disediakan, karena akan dikirim ke luar negeri, akan menjadi berita di surat kabar atau TV, akan menjadi dambaan oleh masyarakat sekitar dan sebagainya.

Dalam studi tentang motivasi ekstrinsik dikenal dengan adanya bentuk hadiah (*reward*) dan hukuman (*punishment*) sebagai bentuk pembangkit motivasi. Hadiah dapat berupa barang, uang, pujian, nilai yang baik, sanjungan dan sejenisnya yang bersifat menyenangkan. Sedangkan hukuman dapat berupa menyakiti secara fisik maupun perasaan, penghinaan dan lainnya yang tidak menyenangkan, sedangkan hukuman berupa menyakiti secara fisik maupun perasaan, penghinaan dan denda dan lainnya tidak menyenangkan. Penggunaan hadiah atau hukuman sebagai motivasi harus didasarkan pada suatu prinsip bahwa pada hakikatnya manusia memiliki kecenderungan untuk mencari sesuatu yang memberikan kesenangan atau kepuasan dan penghinaan yang tidak menyenangkan. Dengan prinsip tersebut diharapkan apabila siswa gagal dalam suatu mata pelajaran diancam dengan suatu hukuman, maka siswa akan berusaha sekuat tenaga agar tidak gagal. Sebaliknya jika siswa berhasil dalam suatu mata pelajaran dijanjikan hadiah, maka siswa juga berusaha

sekuat tenaga agar berhasil. Hukuman fisik di sekolah sudah lama ditinggalkan, maka pemberian hadiah lebih banyak digunakan.

Dalam olahraga, motivasi ekstrinsik dapat berbentuk “motivasi bersaing” (*competitive motivation*)”, oleh karena adanya dorongan untuk bersaing dan untuk menang memegang peranan yang lebih besar dibanding dengan rasa kepuasan karena telah berprestasi dengan baik.

2) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik timbul dari dalam diri atlet atau bersifat internal. Dorongan untuk berbuat timbul atas kemauan dari diri sendiri. Motivasi intrinsik meliputi dorongan aktualisasi diri yang melibatkan ego. Misalnya, seseorang selalu berusaha untuk makin meningkatkan pengetahuannya, pikirannya, kemampuannya dan keterampilan serta ketakwaannya karena ingin memperoleh kepuasan pada dirinya. Seseorang melakukan semuanya itu bukan karena ingin memperoleh hadiah, pujian, sanjungan atau kemenangan semata-mata, tetapi yang penting baginya adalah memperoleh kepuasan diri.

Aktivitas dengan dorongan motivasi intrinsik cenderung dapat bertahan lama dibanding dengan kegiatan yang dilakukan atas dorongan motivasi ekstrinsik. Oleh karena itu menjadi tugas seorang guru atau pelatih olahraga untuk menimbulkan, mengembangkan, dan meningkatkan motivasi intrinsik kepada atlitnya dalam setiap olahraga.

Motivasi intrinsik dalam olahraga dapat berbentuk motivasi kecakapan (*competence motivation*) karena seorang atlet dengan motivasi intrinsik biasanya

sangat bergairah untuk meningkatkan kompetensinya untuk mencapai kesempurnaan. Mengejar kesempurnaan merupakan salah satu motivasi yang melekat pada diri atlet dengan mempergunakan tubuhnya sebagai alat untuk mencapai kesempurnaan keterampilan.

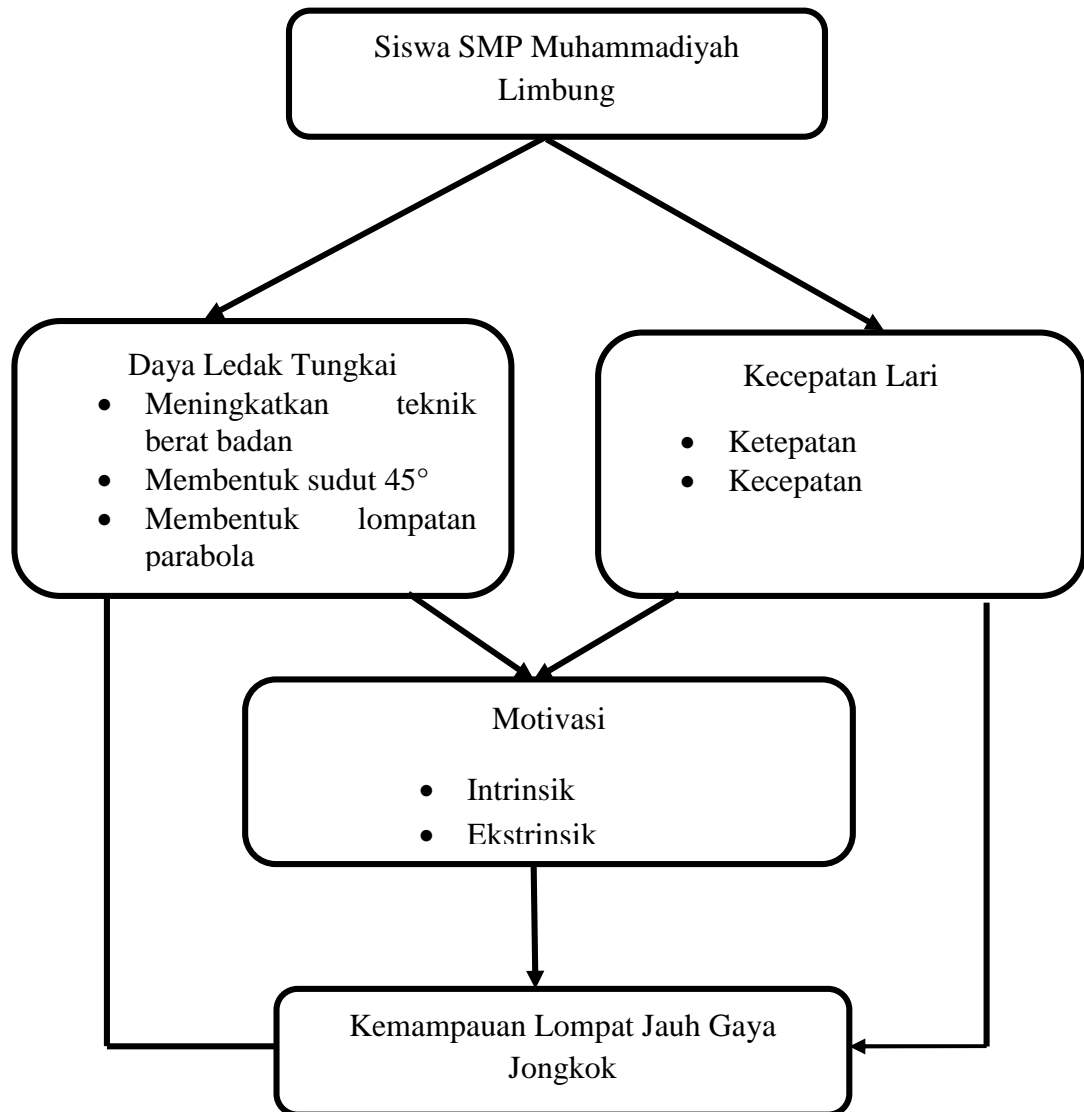
Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi dapat diklasifikasikan dengan dua kelompok yaitu motivasi intrinsik yang terjadi bila motivasi tersebut bersumber dari dalam diri siswa/atlet itu sendiri sedangkan motivasi ekstrinsik terjadi bila dorongan bertindak datang dari luar diri siswa/atlet.

Menurut Monty (2000:88) strategi untuk memotivasi atlet dan kelompok mencapai hasil yang maksimal adalah sebagai berikut :

- a) Saling mengenal diantara sesama anggota tim
- b) Terencana
- c) Berorientasi ke masa depan
- d) Mengembangkan keterampilan
- e) Memberikan penghargaan
- f) Menanamkan disiplin secara tegas bukan keras
- g) Mencari kesamaan pandangan
- h) Membuat kegiatan secara menarik misalnya dengan cara memvariasasi kegiatan latihan
- i) Tidak beranggapan menang adalah segala-galanya tetapi lebih menekankan pada faktor usaha
- j) Waspada terhadap kecenderungan negatif.

E. Kerangka Pikir

Kerangka pikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Adapun kerangka pikir dalam penelitian ini secara operasional dapat disusun sebagai berikut:



Gambar 2.8: Skema kerangka pikir

Berdasarkan skema kerangka pikir dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

Pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa. Motivasi yang artinya secara singkat adalah kekuatan atau tenaga pendorong agar seseorang bertindak laku. Jadi dalam hal atlet motivasi diartikan kekuatan atau pendorong pada atlet dalam penampilannya. Motivasi bisa jadi positif jika pendorongnya kuat sekali, tetapi tanpa ada beban yang terlalu berat sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan, jadi cukup menimbulkan keinginan yang kuat untuk menang, ditandai dengan perilaku dalam bermain *all out*.

Power adalah kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*). Seperti lompat tinggi, lompat jauh, tolak peluru dan gerak lain yang bersifat eksplosif. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh dan kecepatan yang tinggi seorang pelompat harus memiliki daya ledak dan motivasi yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan lompatan dalam pelaksanaan lompat jauh harus dibarengi dengan motivasi. Ini menandakan bahwa dalam melakukan suatu aktivitas yang memerlukan kekuatan eksplosif, untuk mendapatkan kekuatan maksimal maka perlu dorongan motivasi agar memiliki semangat latihan kekuatan kecepatan yang memadai. Karena tanpa ada dorongan dari dalam dan dari luar maka seseorang tidak akan bisa menghasilkan daya ledak tungkai yang maksimal. Artinya jika siswa memiliki daya ledak tungkai yang baik maka diduga berpengaruh langsung terhadap motivasi.

Selanjutnya pengaruh langsung kecepatan lari terhadap motivasi siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa. Motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan suatu hal untuk menampilkan suatu perilaku tertentu. Sejalan dengan itu, sesuai dengan teori sistem kebutuhan seseorang menampilkan suatu perilaku karena adanya kebutuhan akan suatu hak tertentu. Kebutuhan tersebut akan menimbulkan dorongan, kehendak dan niat untuk melakukan suatu perbuatan. Adapun Motivasi untuk menampilkan suatu perilaku tertentu, dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai untuk memuaskan suatu kebutuhan.

Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai gerak pertama dilakukan, maupun waktu gerak, yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak. Dalam lompat jauh kecepatan lari sangat berpengaruh untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal. Atlet atau pelajar yang memiliki kecepatan lari yang baik memungkinkan siswa tersebut memiliki peluang untuk mencapai jarak lompatan yang memadai. Dalam menempuh waktu yang singkat maka perlu dorongan atau kemauan dari diri seseorang. Tanpa adanya motivasi yang dimiliki seseorang maka tidak akan bisa menampilkan performa yang baik. Jadi seorang yang memiliki kecepatan lari yang baik maka diduga berpengaruh langsung terhadap motivasi.

Pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa. Daya ledak tungkai adalah

kemampuan otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan secara eksplosif. Daya ledak tungkai merupakan kemampuan untuk mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi (eksplosif) dalam satu gerakan yang utuh yang melibatkan otot-otot tungkai sebagai penggerak utama. Kekuatan daya tahan otot dan *power*, ketiganya saling berkaitan dan unsur utamanya adalah kekuatan. Kekuatan merupakan dasar otot dari *power* dan daya tahan otot. Berdasarkan hal tersebut, kekuatan merupakan unsur utama untuk menghasilkan *power* dan daya tahan otot. Pada dasarnya *power* merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu sependek-pendeknya, sehingga unsur utamanya adalah kekuatan dan kecepatan.

Dalam lompat jauh sangat dibutuhkan daya ledak tungkai saat melakukan tolakan, karena daya ledak tolakan merupakan salah satu faktor penentu dalam mencapai jarak lompatan. Apabila daya ledak tungkai tidak baik maka pelompat akan sulit mencapai lompatan yang jauh sehingga jika siswa memiliki daya ledak tungkai yang baik maka diduga berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh.

Pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa. Dalam lompat jauh kecepatan lari sangat berpengaruh untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal. Kecepatan lari dibutuhkan saat melakukan awalan karena awalan adalah gerakan permulaan dalam usaha mendapatkan kesempatan pada waktu akan melakukan tolakan. Tingginya

kecepatan pada lari awalan yang pelompat gunakan pada saat tolakan tanpa besarnya penurunan dalam momentum, akan menghasilkan yang lebih baik.

Atlit yang memiliki kecepatan lari yang baik memungkinkan siswa tersebut memiliki peluang untuk mencapai jarak lompatan yang memadai. Sehingga kecepatan yang digunakan adalah kecepatan lari lurus (*sprinting of speed*) yaitu kemampuan untuk bergerak ke depan dengan kekuatan maksimal dan kecepatan tinggi, yang ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian dimana frekuensi gerakan dan jarak langkah sangat menentukan. Berdasarkan hal di atas disimpulkan bahwa jika seseorang atlit atau siswa memiliki kecepatan lari yang baik maka diduga mempengaruhi kemampuan lompat jauh.

Pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung kabupaten Gowa. Dalam melakukan lompat jauh tidak hanya kondisi fisik yang dibutuhkan, tetapi juga membutuhkan suatu aspek psikis yaitu motivasi, karena motivasi sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi belajar/pertandingan. Motivasi positif jika pendorongnya kuat sekali, tetapi tanpa ada beban yang terlalu berat sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan. Jadi cukup menimbulkan keinginan yang kuat untuk menang, ditandai dengan perilaku dalam bermain yang *all out*. Artinya bahwa motivasi ini adalah salah satu faktor pendukung yang besar untuk mencapai jarak yang maksimal dalam melakukan lompat jauh. Karena para siswa atau pelompat yang memiliki semangat dan motivasi yang tinggi maka sangat akan menunjang tercapainya lompatan yang maksimal.

Tanpa ada motivasi yang dimiliki seorang pelompat maka tidak dapat menampilkan performa yang maksimal karena tidak adanya hasrat atau kemauan untuk tampil maksimal sehingga motivasi adalah sangat memberikan sumbangsi yang besar untuk penampilan yang baik. Jadi dapat dikatakan bahwa jika siswa memiliki motivasi yang baik maka diduga berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh.

Pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa melalui motivasi. Daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat berpengaruh di dalam melakukan aktivitas lompat jauh. Daya ledak tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mengarah tenaganya dalam waktu yang singkat.

Untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh dan kecepatan yang tinggi seorang pelompat harus memiliki daya ledak tungkai yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan lompatan dalam pelaksanaan lompat jauh.

Lompat jauh adalah suatu aktivitas gerakan yang dimulai dari awalan dengan berlari kemudian bertumpu, selanjutnya melayang dan yang terakhir adalah mendarat dengan kedua kaki. Daya ledak tungkai dibutuhkan pada saat bertumpu dalam lompat jauh. Daya ledak tungkai bertujuan untuk memacu dan mendorong tubuh secara cepat untuk melompat. Untuk menghasilkan jarak lompatan yang maksimal dalam lompat jauh maka diperlukan motivasi yang baik. Karena adanya dorongan yang kuat sehingga seseorang mampu melakukan suatu rangkaian gerakan yang diinginkan.

Jadi daya ledak tungkai sangat dibutuhkan dalam lompat jauh karena dapat memacu tubuh dengan cepat dan dengan didukung oleh motivasi yang kuat maka seorang pelompat akan mampu menghasilkan suatu lompatan dengan jarak yang jauh dan efektif. Jika apabila siswa memiliki daya ledak tungkai yang baik melalui motivasi maka diduga berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh.

Pengaruh kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa melalui motivasi. Lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Motivasi merupakan salah satu komponen psikis yang menunjang dalam pelaksanaan lompat jauh. Jadi motivasi adalah sebuah dorongan mental yang terdapat dalam diri seseorang untuk melakukan sebuah aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan yang diinginkan.

Kecepatan lari lurus (*sprinting speed*) yaitu kemampuan untuk bergerak kedepan dengan kekuatan maksimal dan kecepatan tinggi, yang ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian dimana frekuensi gerakan dan jarak langkah sangat menentukan.

Disamping itu motivasi dibutuhkan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh karena dalam pelaksanaannya membutuhkan dorongan yang kuat pada diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas. Oleh karena itu pelompat membutuhkan motivasi yang besar. Jadi seseorang yang memiliki kecepatan lari yang baik dalam lompat jauh melalui motivasi yang kuat tentu akan menghasilkan jarak lompatan yang jauh dan maksimal, sehingga jika siswa memiliki kecepatan lari yang baik

melalui motivasi maka diduga berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pikir yang disusun, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa
2. Ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap motivasi pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.
3. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa
4. Ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa
5. Ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa
6. Ada pengaruh daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa
7. Ada pengaruh kecepatan lari melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.

Hipotesis statistik yang diuji adalah :

$$1. H_0 : x_3x_1 = 0$$

$$H_1 : x_3x_1 \neq 0$$

$$2. H_0 : x_3x_2 = 0$$

$$H_1 : x_3x_2 \neq 0$$

$$3. H_0 : yx_1 = 0$$

$$H_1 : yx_1 \neq 0$$

$$4. H_0 : yx_2 = 0$$

$$H_1 : yx_2 \neq 0$$

$$5. H_0 : yx_3 = 0$$

$$H_1 : yx_3 \neq 0$$

$$6. H_0 : yx_3x_1 = 0$$

$$H_1 : yx_3x_1 \neq 0$$

$$7. H_0 : yx_3x_2 = 0$$

$$H_1 : yx_3x_2 \neq 0$$

Keterangan :

H_0 = Hipotesis 0

H_1 = Hipotesis Alternatif

yx_1 = Pengaruh langsung variabel X_1 terhadap Y

yx_2 = Pengaruh langsung variabel X_2 terhadap Y

yx_3 = pengaruh langsung X_3 terhadap Y

x_3x_1 = Pengaruh langsung X_1 terhadap X_3

x_3x_2 = pengaruh langsung X_2 terhadap X_3

yx_3x_2 = Pengaruh tidak langsung variabel X_2 terhadap Y melalui variabel X_3

yx_3x_1 = Pengaruh tidak langsung variabel X_1 terhadap Y melalui variabel X_3

"=" artinya tidak terdapat pengaruh

" " " artinya terdapat pengaruh positif

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini akan diuraikan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan langkah-langkah (prosedur) penelitian, yaitu identifikasi variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisa data.

A. Jenis Penelitian dan Lokasi Penelitian

Metodologi merupakan metode yang di pergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang di lakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian, sehingga arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian *ex pos facto*. Dalam penelitian *ex pos facto*, peneliti menyelidiki permasalahan dengan mempelajari atau meninjau variabel–variabel. Variabel terikat dalam penelitian seperti ini segera dapat diamati dan persoalan utama peneliti selanjutnya adalah menemukan penyebab yang menimbulkan akibat tersebut. Penelitian ini adalah teknik analisis jalur untuk analisis datanya. Subjek penelitiannya adalah siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian akan dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.

B. Variabel Penelitian dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

Sugiyono (2016:38) mengemukakan bahwa “Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”.

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah:

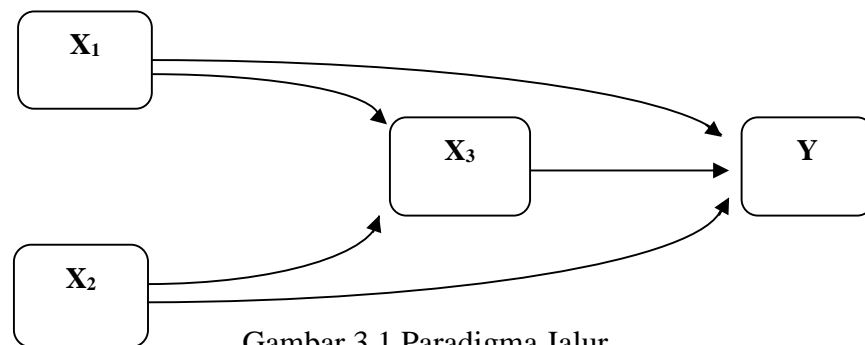
- a. Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Adapun variabel bebas sebagai berikut :
 - Daya Ledak Tungkal (X_1)
 - Kecepatan lari (X_2)
- b. Variabel antara (*intervening variable*) adalah variabel yang menghubungkan antara variabel bebas dan terikat yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan namun tidak dapat diamati atau diukur.. Adapun variabel antara sebagai berikut :
 - Motivasi (X_3)

b. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah faktor utama yang ingin dijelaskan atau diprediksi dan di pengaruhi oleh beberapa faktor lain. Adapun variabel terikat sebagai berikut :

- Kemampuan Lompat jauh (Y)

1. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik analisis jalur untuk analisis datanya. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa. Desain penelitiannya adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1 Paradigma Jalur
Sumber : Sugiyono (2016:46)

Keterangan :

X₁ :Daya Ledak Tungkal

X₂ :Kecepatan lari

X₃ :Motivasi

Y : Kemampuan Lompat Jauh

C. Defenisi Operasional Variabel

Batasan dan ruang lingkup kajian variabel-variabel penelitian, secara operasional dikemukakan sebagai berikut:

1. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai dalam mengerahkan kekuatan dan kecepatan atau tenaga secara maksimal dalam suatu pola gerakan yang dilakukan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak ditentukan dengan tes kemampuan loncat tanpa awalan (*Standing broad jump*). Satuan ukuran daya ledak tungkai adalah centimeter (cm).
2. Kecepatan lari adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan kaki melangkah kedepan dengan cepat yang dilakukan secara siklik dengan menempuh jarak tertentu sesingkat mungkin. Kecepatan lari ditentukan dengan tes kecepatan lari 30 meter. Satuan ukuran kecepatan lari adalah detik (dtk).
3. Motivasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu proses dimana kebutuhan atau dorongan murid untuk belajar lompat jauh. Untuk mengetahui tujuan tersebut, amak diambil motivasi intrinsik yaitu kebutuhan, harapan dan minat sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu keluarga, lingkungan dan imbalan. Dalam hal ini penelitian ini diukur dengan menggunakan skala sikap.
4. Kemampuan lompat jauh adalah kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh atau jauhnya lompatan yang mampu dicapai dalam melakukan lompat jauh

yang sah dengan tiga kali usaha lompatan. Satuan ukuran kemampuan lompat jauh adalah centimeter (cm).

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok. Sugiyono (2016:80) mengemukakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dapat dibagi menjadi 2, yaitu: 1) populasi target: sekelompok atau subyek atau data dengan karakteristik klinis dan demografi. 2) populasi terjangkau adalah bagian dari populasi target yang dibatasi oleh tempat dan waktu. Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah populasi terjangkau yaitu seluruh siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa yang berjumlah 157 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Karena terlalu luas dan banyaknya populasi serta keterbatasan waktu dan tenaga menyebabkan tidak semua anggota populasi dikenai penelitian akan tetapi hanya sebahagian saja. Penarikan sampel tersebut berdasarkan atas pendapat

Suharsimi (1998:120) bahwa: “Apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi selanjutnya jika jumlah subyeknya besar, maka dapat diambil 20%”. Adapun sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel (*sampling*) adalah dengan cara *random sampling* melalui undian.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (*Standing Broad Jump Test*)

Validitas : 0,974

Realibilitas : 0,9477

Tujuan : mengukur daya ledak tungkai.

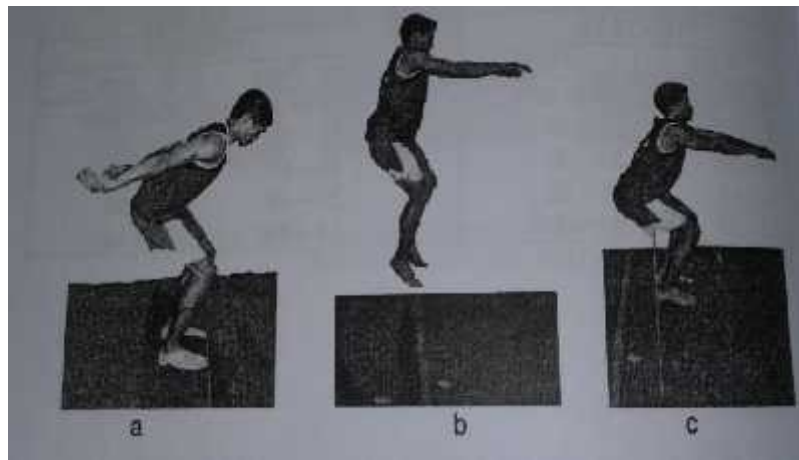
Peralatan yang dibutuhkan : bak pasir atau ruangan yang rata dan matras, sapu untuk meratakan pasir, cangkul, alat pengukur jarak atau meteran, bendera, blanko atau kertas, pensil atau pulpen.

Petugas : pemandu tes, pembantu tes, pencatat nilai.

Pelaksanaan : peserta tes berdiri sedikit agak kangkang ± 10 cm pada papan tolakan atau garis batas tolaka, lutut ditekuk $\pm 45^\circ$, kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian mengayunkan kedua lengan ke depan sambil meloncat sejauh-jauhnya dan mendarat dengan kedua kaki. Yang diukur mulai dari garis tepi luar papan loncatan atau garis batass permulaan loncatan sampai ke titik yang terdekat dari sentuhan tumit atau badan pada tanah atau matras. Sebelum

melakukan lompatan peserta tes tidak diperbolehkan melakukan gerakan permulaan dengan mengayun-ayunkan kedua lengannya sambil mengeper. Kesempatan diberikan 3 kali. Lompatan tidak diukur apabila peserta tes menginjak atau melewati papan lompatan atau garis batas lompatan, peserta tes menginjak atau melewati papan lompatan atau garis batas lompatan, peserta tes melakukan lompatan-lompatan sebelum melompat, pada waktu mendarat peserta tes tidak dapat menguasai keseimbangan badannya dan jatuh ke belakang.

Penilaian : Jarak lompatan yang terjauh dari 3 kali kesempatan, yang dihitung sampai mendekati 1 *inch*, dicatat sebagai hasil akhir peserta tes.



Gambar 3.2 : Tes *Standing Broad Jump*
Sumber: Nur Ichsan Halim(2011:96)

2. Tes Kecepatan Lari

Validitas : 0,884

Realibilitas : 0,911

Tujuan: untuk mengukur kecepatan kontraksi otot tungkai dalam menempuh jarak yang sesingkat-singkatnya.

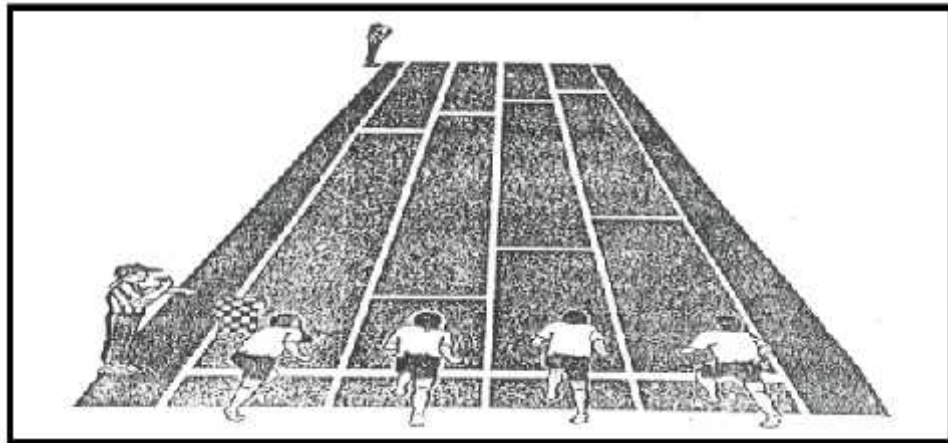
Alat dan perlengkapan : Stopwatch, lintasan, bendera start, formulir dan alat tulis.

Pelaksanaan:

- a. Start yang digunakan adalah start berdiri
- b. Start yang gagal harus diulangi yang dimaksud start yang gagal adalah mendahului lari sebelum aba-aba “ya”
- c. Pada aba-aba “ya” testee berlari secepat mungkin untuk menempuh jarak 30 meter.
- d. Stopwatch dijalankan bersamaan aba-aba “ya” dan dihentikan pada saat testee memasuki garis finish.

Penilaian:

Hasil yang dicapai adalah waktu tercepat dari tiga kali kesempatan lari dengan jarak 30 meter. Waktu dihitung sampai persepuluh detik.



Gambar 3.3 : Tes Kecepatan Lari 30 meter
Sumber : Nurhasan (2001 : 137)

3. Tes Motivasi

Adapun teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian motivasi adalah angket. Angket adalah teknik pengumpulan data dengan menggunakan daftar pertanyaan untuk diisi sendiri oleh responden. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini digunakan teknik, yaitu seperangkat instrument yang berupa kuesioner yang diukur berdasarkan alat pengukur skala likers. Responden diminta untuk member jawaban menurut skala tersebut.

Dalam proses penggunaan angket ditempuh langkah-langkah sebagai berikut :

- a) Mempersiapkan angket. Angket yang dipersiapkan terdiri atas beberapa bagian, yaitu bagian pertama pengantar, bagian kedua petunjuk tentang pengisian angket, bagian ketiga memuat sejumlah

pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan dan bagian yang keempat adalah identitas responden.

- b) Mengedarkan angket. Dalam mengedarkan angket, peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada Kepala Kantor Dinas Pendidikan Nasional Kabupaten Gowa, kemudian menghubungi Kepala SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.
- c) Memeriksa jawaban angket. Setelah angket dikumpulkan, selanjutnya peneliti memeriksa angket yang telah diisi oleh responden dengan nilai atau skor yang telah ditentukan oleh setiap jawaban (pilihan)

a. Kisi-kisi angket

Sebelum menyusun angket maka terlebih dahulu membuat konsep yang sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Konsep yang dilakukan berupa kisi-kisi angket. Konsep penyusunan adalah motivasi belajar dan cara belajar yang dijabarkan dalam variabel dan indikator yang sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai.

Tabel 3.1 Kisi-kisi angket motivasi belajar

KONSEP	ASPEK/DIMENSI	INDIKATOR	NO. ITEM		JML
			Positif	Negatif	
Motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan	Bakat	a.Memiliki kemampuan dalam bidang olahraga	7	6	2
		b.Mengembangkan bakatnya	5,25	18	3
		c.sesuai dengan cita-cita	1,31	21,34	4
	Metode Mengajar	a.Pelajaran menarik	9,4	8,11	4
		b.Bervariasi	10,3	12,28	4
		c.mudah diterima oleh siswa	2,32	13,26	4
	Alat pelajaran	a.Inovatif	15,33	17,30	4
		b.Modern	16	23,24	3
	Kondisi Lingkungan	a.Keluarga	14	19,29	3
		b.Teman	22	20,27	3
Jumlah			13	17	34

b. Item Angket

Angket motivasi terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif. Untuk mengetahui item-item yang akan diuji cobakan dapat digunakan untuk mengukur keadaan responden yang sebenarnya. Maka penulis menggunakan skala likert. Item positif dan negatif menggunakan skor nilai 1-5.

Untuk pernyataan positif digunakan skala dasar pembobotan sebagai berikut :

Tabel 3.2 : Tabel Skor Alternatif Jawaban

Singkatan	Alternatif Jawaban	Skor item	
		Item Positif	Item Negatif
SS	Sangat setuju, diberi angka penilaian	5	1
S	Setuju, diberi angka penilaian	4	2
RR	Ragu-ragu, diberi angka penilaian	3	3
TS	Tidak setuju, diberi angka penilaian	2	4
STS	Sangat tidak setuju, diberi angka penilaian	1	5

Sumber : Nurhasan (2001: 115)

c. Uji coba angket

Penulis tidak mengadakan uji coba tetapi hanya mengambil angket motivasi dari tesis Jumaking dengan nilai validitas 0,399 dan telah divalidasi oleh ketua prodi dan pembimbing.

4. Kemampuan lompat jauh

Tujuan: untuk mengukur kemampuan lompat jauh

Alat dan perlengkapan : meteran, cangkul, formulir dan alat tulis.

Pelaksanaan :

- 1) Sampel mengambil jarak awal pada jarak 45 meter
- 2) Berlari secepat mungkin, kemudian menumpu pada papan tumpuan, lalu melayang dan mendarat dengan kedua kaki.

Penilaian :Hasil yang dicatat adalah lompatan terjauh dari tiga kali lompatan



Gambar 3.4: Tes Kemampuan Lompat Jauh
Sumber : Dokumen pribadi

F. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara deskriptif, maupun inferensial atau uji hipotesis untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, nilai rata-rata, standar deviasi, rentang nilai, nilai maksimal dan nilai minimal.
2. Analisis pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji normalitas data dan linearitas data.

3. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian menggunakan analisis jalur (*path analysis*)

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis komputer dengan bantuan SPSS versi 22.00 dengan taraf signifikan 95% atau 0,05.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian hasil-hasil analisis data dalam bab ini merupakan rangkuman hasil analisis menggunakan program SPSS, sedangkan hasil perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada bagian lampiran.

A. Deskripsi Data

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif terhadap data daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.1. Hasil analisis data deskriptif daya ledak tungkai, kecepatan lari, motivasi dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.

Variabel	N	Sum	Mean	Stdv	Range	Min	Max	Variance
Daya Ledak Tungkai	30	5368	178,93	16,011	66	145	211	256,340
Kecepatan Lari	30	187,13	6,2377	0,30126	1,23	5,67	6,90	0,091
Motivasi	30	4090	136,33	2,523	10	132	142	6,368
Kemampuan Lompat Jauh	30	10069	335,63	15,663	60	300	360	245,344

Sumber : Hasil analisis data pada lampiran 4 halaman 112

Tabel tersebut diatas merupakan gambaran deskriptif variabel daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi belajar terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa. Adapun kesimpulan pada tabel di atas untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

1. Daya Ledak Tungkai

Berdasarkan data hasil penelitian daya ledak tungkai (X_1) pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa, maka diperoleh nilai maksimum 211, nilai minimum 145, sehingga rentangnya 66. Nilai rata-rata sebesar 178,93, simpangan baku (s) sebesar 16,011 dan varians 256,340

2. Kecepatan Lari

Berdasarkan data hasil penelitian daya ledak tungkai (X_2) pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa, maka diperoleh nilai maksimum 6,90, nilai minimum 5,67, sehingga rentangnya 1,23. Nilai rata-rata sebesar 6,2377, simpangan baku (s) sebesar 0,30126 dan varians 0,091

3. Motivasi

Berdasarkan data hasil penelitian motivasi (X_3) pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa, maka diperoleh nilai maksimum 142, nilai minimum 132, sehingga rentangnya 10. Nilai rata-rata sebesar 136,33, simpangan baku (s) sebesar 2,523 dan varians 86,368.

4. Kemampuan Lompat Jauh

Berdasarkan data hasil penelitian kemampuan lompat jauh (Y) pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa, maka diperoleh nilai maksimum 360, nilai minimum 300, sehingga rentangnya 60. Nilai rata-rata sebesar 335.63, simpangan baku (s) sebesar 15,663 dan varians 245,344.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Berhubungan karena pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan statistik dengan teknik Analisis Jalur (*Path Analysis*), maka perlu dilakukan uji dalam penelitian ini uji persyaratan yang dimaksud meliputi: uji normalitas data dan uji linearitas data.

1. Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar uji parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal, maka dilakukan uji normalitas data. Pengujian normalitas data dapat dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh pada hasil penelitian berada pada sebaran normal. Pengujian analisis data dapat dilakukan dengan uji Kormogorov Smirnov.

Kriteria untuk menyatakan apakah data berasal dari sampel yang digunakan berdistribusi normal atau tidak dapat dilakukan dengan membandingkan koefisien Sig atau nilai P dengan 0,05 (taraf Signifikansi). Apabila nilai P lebih besar dari 0,05 (taraf signifikansi) yang berarti tidak signifikan, maka memiliki makna bahwa data

berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sebaliknya apabila P-Value lebih kecil dari 0,05 yang berarti signifikan, maka memiliki makna bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal.

Adapun hasil pengujian normalitas data variabel daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi belajar terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.2. Hasil pengujian normalitas data variabel daya ledak tungkai, kecepatan lari, motivasi dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.

Variabel	KS-Z	P-Value/Sig		Ket
Daya Ledak Tungkai	0,094	0,200	0,05	NORMAL
Kecepatan Lari	0,112	0,200	0,05	NORMAL
Motivasi	0,101	0,200	0,05	NORMAL
Kemampuan Lompat Jauh	0,151	0,081	0,05	NORMAL

Sumber: Hasil uji normalitas data pada lampiran 6 halaman 117

Berdasarkan tabel hasil pengujian normalitas data menggunakan Uji kormogorov Smirnov di atas dapat diketahui hasil untuk masing-masing variabel sebagai berikut:

- Variabel daya ledak tungkai (X_1) pada tabel di atas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P-Value yang diperoleh lebih besar dari 0,05(taraf signifikan) yaitu $0,200 > 0,05$.

- b. Variabel kecepatan lari (X_2) pada tabel di atas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P-Value yang diperoleh lebih besar dari 0,05(taraf signifikan) yaitu $0,200 > 0,05$.
- c. Variabel motivasi (X_3) pada tabel di atas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P-Value yang diperoleh lebih besar dari 0,05(taraf signifikan) yaitu $0,200 > 0,05$.
- d. Variabel kemampuan lompat jauh (Y) pada tabel di atas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P-Value yang diperoleh lebih besar dari 0,05(taraf signifikan) yaitu $0,081 > 0,05$.

2. Analisis Linearitas Data

Sebuah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap seluruh variabel yang diteliti. Karena data penelitian ini mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan analisis linearitas. Analisis linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak linear apabila P-Value lebih besar dari 0,05 ($P_Value > 0,05$). Adapun hasil linearitas antar variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Analisis linearitas daya ledak tungkai terhadap motivasi belajar pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.

Pengujian linearitas variabel daya ledak tungkai dengan motivasi belajar dilakukan untuk mengetahui apakah antara daya ledak tungkai dan motivasi belajar

mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil pengujian linearitas variabel daya ledak tungkai dengan motivasi belajar dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.3. Hasil uji linearitas daya ledak tungkai terhadap motivasi belajar siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Variabel	Nilai P		Ket
Daya ledak tungkai terhadap motivasi	0,703	0,05	Linear

Sumber: Hasil uji linearitas data pada lampiran 7 halaman 120

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel daya ledak tungkai dengan variabel motivasi belajar diperoleh nilai linearitas sebesar 0,703, karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,703 > 0,050$) maka dapat disimpulkan bahwa antara daya ledak tungkai dengan motivasi belajar terdapat hubungan yang linear.

b. Analisis linearitas kecepatan lari terhadap motivasi belajar siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Pengujian linearitas variabel kecepatan lari dengan motivasi belajar dilakukan untuk mengetahui apakah antara kecepatan lari dan motivasi belajar mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil pengujian linearitas variabel kecepatan lari dengan motivasi belajar dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.4. Hasil uji linearitas kecepatan lari terhadap motivasi belajar siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Variabel	Nilai P		Ket
Kecepatan lari terhadap motivasi	0,636	0,05	Linear

Sumber: Hasil uji linearitas data pada lampiran 9 halaman 122

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel kecepatan lari dengan variabel motivasi belajar diperoleh nilai linearitas sebesar 0,636, karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,636 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa antara kecepatan lari dengan motivasi belajar terdapat hubungan yang linear.

c. Analisis linearitas daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.

Pengujian linearitas variabel daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh dilakukan untuk mengetahui apakah antara daya ledak tungkai dan kemampuan lompat jauh mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil pengujian linearitas variabel daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.5. Hasil uji linearitas daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Variabel	Nilai P		Ket
Daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh	0,276	0,05	Linear

Sumber: Hasil uji linearitas data pada lampiran 10 halaman 124

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel daya ledak tungkai dengan variabel kemampuan lompat jauh diperoleh nilai linearitas sebesar 0,276 karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,276 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh terdapat hubungan yang linear.

d. Analisis linearitas kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.

Pengujian linearitas variabel kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh dilakukan untuk mengetahui apakah antara kecepatan lari dan kemampuan lompat jauh mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil pengujian linearitas variabel kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.6. Hasil uji linearitas kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Variabel	Nilai P		Ket
Kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh	0,409	0,05	Linear

Sumber: Hasil uji linearitas data pada lampiran 11 halaman 126

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel kecepatan lari dengan variabel kemampuan lompat jauh diperoleh nilai linearitas sebesar 0,409, karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,409 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh terdapat hubungan yang linear.

e. Analisis linearitas motivasi belajar terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.

Pengujian linearitas variabel motivasi dengan kemampuan lompat jauh dilakukan untuk mengetahui apakah antara motivasi dan kemampuan lompat jauh mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil pengujian linearitas motivasi tungkai dengan kemampuan lompat jauh dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.7. Hasil uji linearitas motivasi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Variabel	Nilai P		Ket
Motivasi terhadap kemampuan lompat jauh	0,478	0,05	Linear

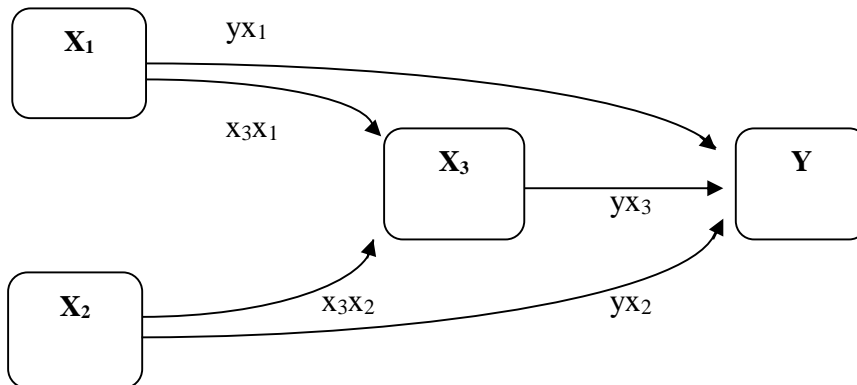
Sumber: Hasil uji linearitas data pada lampiran 12 halaman 128

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel motivasi dengan variabel kemampuan lompat jauh diperoleh nilai linearitas sebesar 0,478 karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,478 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa antara motivasi dengan kemampuan lompat jauh terdapat hubungan yang linear.

C. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji persyaratan normalitas data pada hipotesis yang akan diuji, maka lebih lanjut dilakukan pengujian terhadap hipotesis untuk membuktikan kebenarannya. Penelitian ini menurunkan tujuh hipotesis, dimana ketujuhanya harus diuji kebenarannya dengan menggunakan analisis statistik inferensial yakni dengan

menggunakan Analisis jalur (*Path Analysis*). Secara berurutan, hipotesis dalam penelitian ini dapat diungkapkan sebagai berikut. Model persamaan struktural dari penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 4.1 Model Persamaan Struktur

Keterangan;

X_1 : Daya ledak tungkai

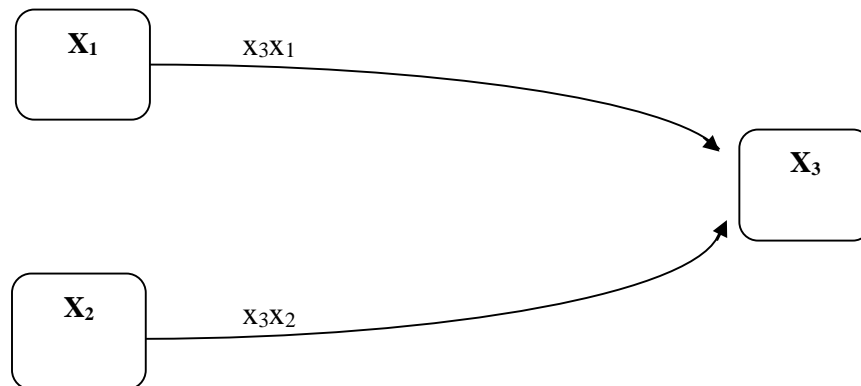
X_2 : Kecepatan lari

X_3 : motivasi

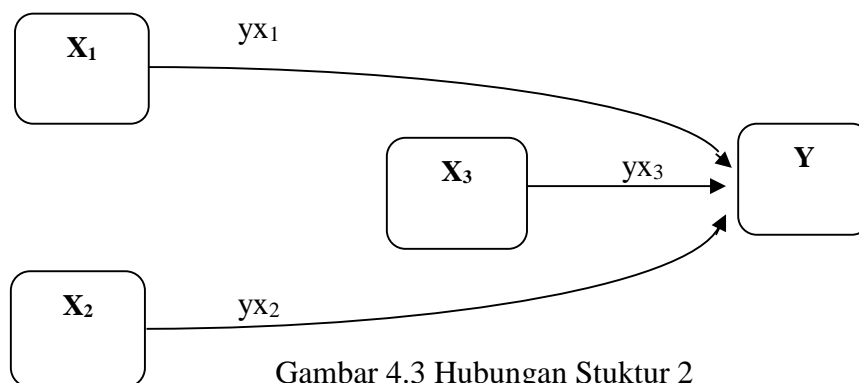
Y : kemampuan lompat jauh

x_3x_1 , x_3x_2 , yx_1 , yx_2 , yx_3 : koefisien persamaan struktural

Berdasarkan model persamaan struktural di atas, selanjutnya dalam penelitian ini model persamaan struktural tersebut dibedakan menjadi dua sub struktural. Persamaan sub struktural 1 merupakan model persamaan antar variabel daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi. Sedangkan persamaan sub struktural 2 merupakan model persamaan antar variabel daya ledak tungkai, kecepatan lari, motivasi dan kemampuan lompat jauh. Adapun model persamaan sub struktural tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini:

Sub Struktur 1

Gambar 4.2 Hubungan struktur 1

Sub struktur 2

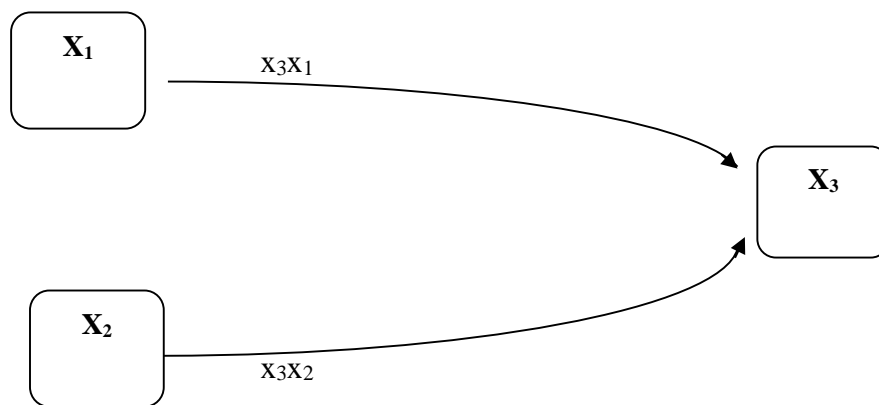
Gambar 4.3 Hubungan Stuktur 2

Ketentuan yang berlaku untuk menentukan apakah model jalur dapat digunakan dalam pengujian model analisis jalur adalah sebagai berikut:

- Terhadap sub struktur pertama: apabila terdapat nilai koefisien jalur yang nilainya lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ maka analisis jalur signifikan
- Terhadap analisis berikutnya apabila nilai sig lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka sub struktur pertama harus diperbaiki dengan tidak mengikutsertakan yang tidak signifikan.

Berdasarkan gambaran model persamaan struktural di atas, dimana terdapat dua model persamaan struktur dalam pengujian hipotesis dalam penelitian ini. Adapun hasil hipotesis untuk setiap struktur yang dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Pengujian Hipotesis Sub Struktur 1



Gambar 4.4 Model pengujian hipotesis sub struktur 1

Berdasarkan pada model pengujian hipotesis sub struktur 1 pada gambar di atas, ada dua hipotesis penelitian yang diajukan. Hipotesis tersebut adalah:

1. H_0 : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap motivasi
 H_1 : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap motivasi
2. H_0 : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan lari terhadap motivasi
 H_1 : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan lari terhadap motivasi

Berdasarkan pada model persamaan struktur 1 di atas, selanjutnya hipotesis tersebut dilakukan pengujian. Adapun hasil pengujian hipotesis model persamaan sub struktur 1 adalah sebagai berikut:

a. Uji Hipotesis Individual Sub Struktur 1

Hipotesis statistik dirumuskan sebagai berikut:

1. $H_0 : \gamma_{31} = 0$
 $H_1 : \gamma_{31} \neq 0$
2. $H_0 : \gamma_{32} = 0$
 $H_1 : \gamma_{32} \neq 0$

Secara kalimat sebagai berikut :

1. H_0 : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap motivasi
 H_1 : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap motivasi
2. H_0 : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan lari terhadap motivasi
 H_1 : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan lari terhadap motivasi

Pengujian hipotesis dari setiap variabel yang dikemukakan pada hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 22. Adapun hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel koefisien persamaan struktural model 1 sebagai berikut:

Tabel 4.8. Hasil analisis multivariate regresi variabel daya ledak tungkai, kecepatan lari terhadap motivasi

Variabel		-Value	
Daya ledak tungkai			
Motivasi	0,598	$0,000/2=0,000$	0,05
Kecepatan lari			
Motivasi	-0,323	$0,031/2=0,016$	0,05

Sumber: Hasil analisis data multivariate regresi variabel daya ledak tungkai, kecepatan lari terhadap motivasi pada lampiran 13 halaman 129

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa persamaan di atas dikatakan layak untuk digunakan karena nilai P pada uji tersebut $<0,05$. Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a) Dari tabel koefisien daya ledak tungkai terhadap motivasi diperoleh $t_0 = 4,229$ dan $P_Value = 0,000/2 = 0,000$. Koefisien Model Sub Struktur 1 di atas yang menyatakan pengaruh langsung variabel daya ledak tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa diperoleh nilai koefisien persamaan struktural sebesar 0,598. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel daya ledak tungkai adalah 0,000. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap motivasi.
- b) Dari tabel koefisien kecepatan lari terhadap motivasi diperoleh $t_0 = -2,281$ dan $P_Value = 0,031/2 = 0,000$. Koefisien Model Sub Struktur I di atas yang menyatakan pengaruh langsung variabel kecepatan lari terhadap motivasi

pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa diperoleh nilai koefisien persamaan struktural sebesar -0,323. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel kecepatan lari adalah 0,016. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,016 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan lari terhadap motivasi.

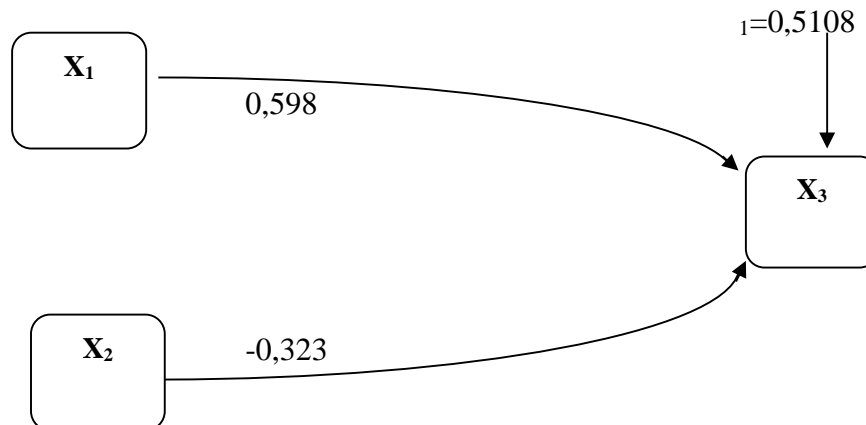
Tabel 4.9. Koefisien Determinasi Sub Struktur 1
(Hasil Analisis Koefisien Determinasi)

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0,860	0,739	0,720	1,335

Sumber: Hasil pengolahan data primer pada lampiran 13 halaman 129

$$r_1 = \sqrt{1 - R^2} = \sqrt{1 - 0,739} = \sqrt{0,261} = 0,5108$$

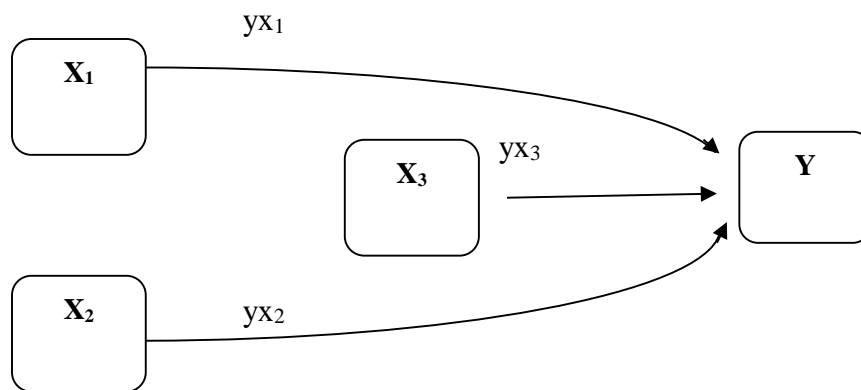
dengan demikian diagram jalur untuk sub struktur 1 mengalami perubahan menjadi berikut ini:



Gambar 4.5 Diagram jalur sub struktur 1

2 Pengujian Hipotesis Sub Struktur 2

Model kedua yang diajukan dalam pengujian hipotesis dalam penelitian persamaan yaitu Model Sub Struktur 2. Adapun gambaran model tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4.6. Model pengujian hipotesis sub struktur 2

Berdasarkan pada model pengujian hipotesis sub struktur 2 pada gambar di atas, ada tiga hipotesis penelitian yang diajukan. Hipotesis tersebut adalah sebagai berikut:

1. H_0 : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh
 H_1 : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh
2. H_0 : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh
 H_1 : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh

3. H_0 : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh

H_1 : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh.

Berdasarkan hipotesis yang diajukan pada model persamaan struktur 2 di atas, selanjutnya pengujian hipotesis menggunakan SPSS versi 22. Adapun hasil pengujian hipotesis tersebut adalah sebagai berikut:

b. Uji Hipotesis Individual Sub Struktur 2

1. H_0 : $\gamma_{x1} = 0$

H_1 : $\gamma_{x1} \neq 0$

2. H_0 : $\gamma_{x2} = 0$

H_1 : $\gamma_{x2} \neq 0$

3. H_0 : $\gamma_{x3} = 0$

H_1 : $\gamma_{x3} \neq 0$

Secara kalimat sebagai berikut:

1. H_0 : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh

H_1 : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh

2. H_0 : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh

H_1 : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh

3. H_0 : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap

kemampuan lompat jauh

H_1 : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh.

Berdasarkan hipotesis yang diajukan di atas, adapun hasil pengolahan data menggunakan program SPSS versi 22 untuk hipotesis tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10. Hasil analisis multivariate regresi struktur 2 variabel daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Variabel		P-Value/sig	
Daya ledak tungkai			
Kemampuan lompat jauh	0,465	$0,042/2 = 0,021$	0,05
Kecepatan lari			
Kemampuan lompat jauh	0,491	$0,013/2 = 0,007$	0,05
Motivasi			
Kemampuan lompat jauh	0,702	$0,005/2 = 0,003$	0,05

Sumber: Hasil analisis multivariate regresi struktur 2 variabel daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada lampiran 14 halaman 130

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa persamaan di atas dikatakan layak untuk digunakan karena nilai P pada uji tersebut $< 0,05$. Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa:

- Dari tabel koefisien daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh diperoleh $t_0 = 2,144$ dan $P_Value = 0,042/2 = 0,021$. Nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung

Kabupaten Gowa sebesar 0,465 dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,021. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,021 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh.

- b) Dari tabel koefisien kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh diperoleh $t_0 = 2,674$ dan $P_Value = 0,013/2 = 0,007$. Nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa sebesar 0,491 dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,007. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,007 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh.
- c) Dari tabel koefisien motivasi terhadap kemampuan lompat jauh diperoleh $t_0 = 3,069$ dan $P_Value = 0,005/2 = 0,003$. Nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa sebesar 0,491 dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,003. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,003 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh.

Tabel 4.11. Koefisien determinasi sub Struktur 2

(Hasil analisis koefisien determinasi)

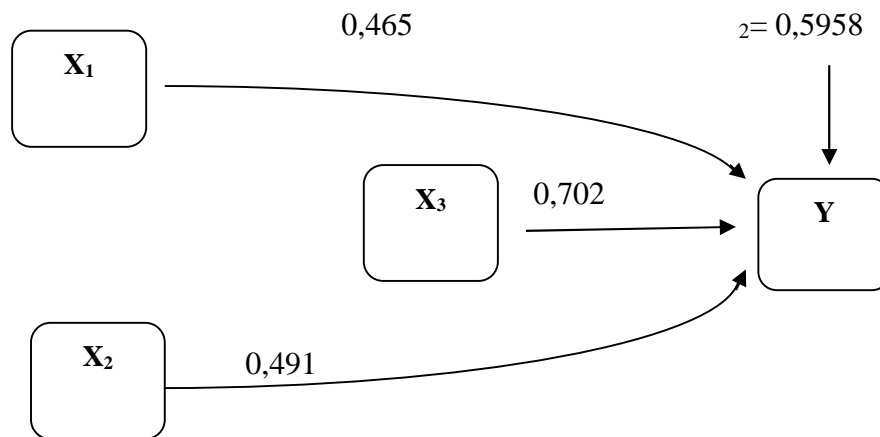
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0,803	0,645	0,604	9,857

Sumber: hasil pengolahan data primer pada lampiran 14 halaman 130

Dari tabel di atas dapat dihitung besarnya koefisien error :

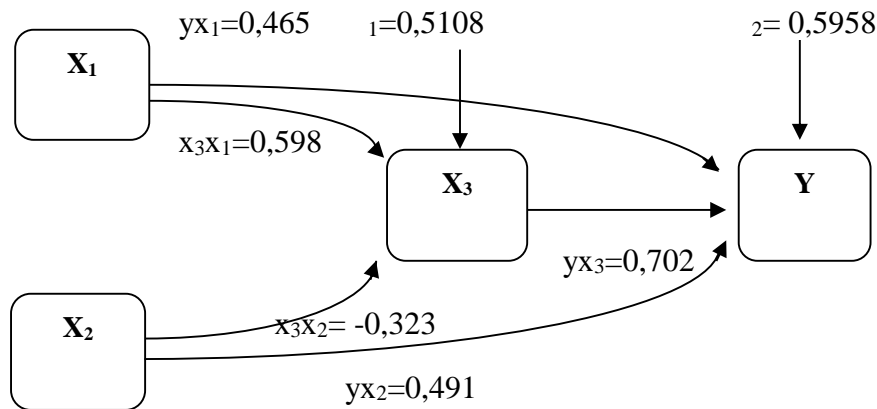
$$e = \sqrt{1 - R^2} = \sqrt{1 - 0,645} = \sqrt{0,355} = 0,5958$$

dengan demikian diagram jalur untuk sub struktur 2 menjadi seperti berikut:



Gambar 4.7. Diagram jalur sub struktur 2

Berdasarkan hasil pengujian untuk struktur 1 dan struktur 2, maka diperoleh hasil diagram jalur keseluruhan variabel adalah sebagai berikut:



Gambar 4.8 Model hasil pengujian sub struktur 1 dan sub struktur 2.

3 Goodness of Fit

Pengujian model diperlukan untuk menentukan apakah model yang diajukan sesuai (*fit*) atau konsisten dengan data yang empirik atau tidak. Pengujian dilakukan dengan cara membandingkan matrik korelasi teoritis dengan matrik korelasi empirisnya. Jika kedua matrik tersebut identik atau sesuai, maka model teoritis yang diajukan tersebut dapat disimpulkan diterima secara sempurna. Perhitungan secara manual untuk uji kesesuaian dilakukan sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 Q &= \frac{1-R^2}{1-R_g^2} \\
 &= \frac{1-0,739}{1-0,645} = 0,7352
 \end{aligned}$$

Dengan ukuran (N=30) dan banyaknya koefisien jalur yang tidak signifikan (d=0), statistic uji kai kuadrat dengan $W = -(N-d) \ln Q = -(30-0) \ln (0,7352) = -30 \times$

$(-0,3076) = 9,228$. Dari banyak tabel *kai kuadrat* (*chi kuadrat*) dengan derajat bebas $d=0$ pada taraf signifikan $= 0,05$ didapat $X^2 = 43,77$. Karena $W = 9,228 < X^2 = 43,77$, maka H_0 diterima atau model yang diperoleh sesuai atau cocok (*fit*).

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis koefisien regresi dari variabel daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh. Selanjutnya pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori dengan hasil penelitian yang dicapai.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa dari tujuh hipotesis (lima hipotesis menyatakan hubungan langsung dan dua hipotesis hubungan tidak langsung) yang diajukan dan semua hipotesis yang memiliki hubungan langsung memiliki signifikan. Dengan kata lain ada lima hipotesis yang diterima dan signifikan dan dua hipotesis hubungan tidak langsung. Untuk mengetahui bagaimana keadaan pengaruh antara variabel daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh dijabarkan sebagai berikut.

1. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Hipotesis pertama yaitu ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan

bahwa terdapat pengaruh daya ledak tungkai terhadap motivasi siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa sebesar 0,598. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa daya ledak tungkai seorang pelompat dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi.

Harsono (2008) kutipan Husdarta (2011:37) mengemukakan bahwa "Perkembangan mental atlit tidak kurang pentingnya dari perkembangan kemampuan lainnya, sebab betapa sempurnapun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlit, apabila mentalnya tidak kuat turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Menurut Sajoto (1995:8) mengemukakan bahwa "daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya". Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa *power* adalah= kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*). Seperti lompat tinggi, lompat jauh, tolak peluru dan gerak lain yang bersifat eksplosif. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh dan kecepatan yang tinggi seorang pelompat harus memiliki daya ledak dan motivasi yang besar. Jadi daya ledak tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan lompatan dalam melaksanakan lompat jauh harus dibarengi dengan motivasi. Ini menandakan bahwa dalam melakukan suatu aktivitas yang memerlukan kekuatan yang eksplosif, untuk mendapatkan kekuatan maksimal maka perlu dorongan motivasi agar memiliki semangat latihan kekuatan dan kecepatan yang memadai.

2. Ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap motivasi pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Hipotesis kedua yaitu ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap motivasi. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,016 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,016 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung kecepatan lari terhadap motivasi siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa sebesar -0,323. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa kecepatan lari seorang pelompat dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi.

Malayu (2008:95) mengemukakan bahwa "Motivasi adalah pemberian daya penggerak yang menciptakan kegairahan kerja seseorang, agar mereka mau bekerja sama, bekerja efektif dan terintegrasi dengan segala daya upayanya untuk mencapai kepuasan. Sedangkan Sajoto (1988:54) bahwa "Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Harsono (2008) kutipan Husdarta (2011:37) mengemukakan bahwa "Perkembangan mental atlit tidak kurang pentingnya dari perkembangan kemampuan lainnya, sebab betapa sempurnapun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlit, apabila mentalnya tidak kuat turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Hal ini sejalan dengan teori, bahwa dalam lompat jauh, kecepatan lari sangat berpengaruh untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal. Atlit atau pelajar

yang memiliki kecepatan lari yang memadai memungkinkan siswa tersebut memiliki peluang untuk mencapai jarak yang memadai pula. Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai gerak pertama dilakukan, maupun waktu gerak, yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak. Dalam lompat jauh kecepatan lari sangat berpengaruh untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal. Atlet atau pelajar yang memiliki kecepatan lari yang baik memungkinkan siswa tersebut memiliki peluang untuk mencapai jarak lompatan yang memadai. Jadi seorang yang memiliki kecepatan lari yang baik maka berpengaruh langsung terhadap motivasi.

3. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Hipotesis ketiga yaitu ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,021 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,021 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa sebesar 0,465. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa daya ledak tungkai seorang pelompat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.

Kemudian Widiastuti (2011:100) mengemukakan bahwa “ *Power* atau daya eksplosif merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan. Daya ledak tungkai ini sering disebut kekuatan eksplosif, ditandai dengan adanya gerakan

atau perubahan tiba-tiba dengan cepat, dimana tubuh terdorong ke atas atau vertikal dengan cara melompat satu kaki menapak ataupun meloncat (dua kaki menapak, loncat tinggi), atau mendorong ke depan horizontal, lari cepat, lompat jauh dengan mengerahkan otot maksimal. Menurut Sajoto (1995:8) mengemukakan bahwa “daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa *power* adalah= kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*). Seperti lompat tinggi, lompat jauh, tolak peluru dan gerak lain yang bersifat eksplosif. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh dan kecepatan yang tinggi seorang pelompat harus memiliki daya ledak tungkai yang maksimal. Jadi daya ledak tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan lompatan dalam pelaksanaan lompat jauh. Ini menandakan bahwa dalam melakukan suatu aktivitas yang memerlukan kekuatan yang eksplosif, untuk mendapatkan kekuatan maksimal maka perlu dorongan dan daya ledak, latihan kekuatan dan kecepatan yang memadai.

4. Ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.

Hipotesis yang keempat yaitu ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,007 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,007 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa sebesar 0,491. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa kecepatan lari seorang pelompat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Sajoto (1988:54) bahwa “Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Nossek (1982) dalam Latif(2016:17) bahwa “Kecepatan lari lurus (*sprinting speed*) yaitu kemampuan untuk bergerak kedepan dengan kekuatan maksimal dan kecepatan tinggi, yang ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian dimana frekuensi gerakan dan jarak langkah sangat menentukan. Menurut Harsono (1988;216) bahwa “Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan kondisi fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu dalam bidang olahraga termasuk nomor-nomor *sprint*, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan dan sebagainya. Dalam lompat jauh kecepatan lari sangat berpengaruh untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal. Atlet atau pelajar yang memiliki kecepatan lari yang memadai memungkinkan siswa tersebut memiliki peluang untuk mencapai jarak lompatan yang memadai pula. Kecepatan lari dan hubungannya dengan lompat jauh sangat berpengaruh dalam mencapai jangkauan atau hasil lompatan yang dicapai karena para pelompat yang memiliki kecepatan lari yang maksimal akan sangat menunjang atlet atau pelajar tersebut untuk berprestasi dalam lompat jauh.

5. Ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Hipotesis kelima yaitu ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,003 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,003 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa sebesar 0,702. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa motivasi seorang pelompat dibutuhkan untuk meningkatkan pencapaian jarak yang maksimal dalam lompat jauh. Dengan kata lain, motivasi berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh.

Berarti hal ini sesuai dengan teori menurut Gunarsa dkk (1996:111) bahwa “Motivasi yang artinya secara singkat ialah kekuatan atau tenaga pendorong agar seseorang bertindak laku. Jadi dalam hal atlet, motivasi diartikan kekuatan atau pendorong atlet dalam penampilannya”. Motivasi positif jika pendorongnya kuat sekali, tetapi tanpa ada beban yang terlalu berat sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan, jadi cukup menimbulkan keinginan yang kuat untuk menang, ditandai dengan dalam perilaku yang *all out*. Selanjutnya menurut Straub (1978) dikutip Husdarta (2011:38) mengatakan ” Prestasi adalah sama dengan keterampilan plus motivasi. Meskipun atlet mempunyai keterampilan yang baik, akan tetapi tidak ada hasrat untuk bermain baik, biasanya atlet tersebut akan mengalami suatu kegagalan. Demikian pula atlet atau tim yang mempunyai hasrat yang tinggi, tetapi

tidak mempunyai keterampilan, maka prestasi tetap buruk. Hasil optimal hanya dapat dicapai kalau motivasi dan keterampilan saling melengkapi”.

Dalam pendidikan jasmani dan olahraga, Alderman (1974) dikutip oleh Husdarta (2011:32) menyebutkan bahwa tidak ada prestasi tanpa motivasi. Prestasi adalah amalgamasi latihan/keterampilan dengan motivasi (Straub,1978). Sedangkan Harsono (2008) kutipan Husdarta (2011:37) mengemukakan bahwa ”Perkembangan mental atlit tidak kurang pentingnya dari perkembangan kemampuan lainnya, sebab betapa sempurnapun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlit, apabila mentalnya tidak kuat turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai.

Motivasi berkaitan dengan daya dorongan yang mengakibatkan seorang mau dan rela untuk mengarahkan kemauan dalam bentuk keahlian atau keterampilan tenaga dan waktunya untuk menyelenggarakan berbagai kegiatan yang mau menjadi tanggung jawabnya akan menunaikan kewajiban, dalam rangka pencapaian telah ditentukan sebelumnya. Dikaitkan dengan olahraga lompat jauh, motivasi dimaksudkan adalah motivasi siswa untuk dapat memperoleh hasil lompatan yang lebih baik sesuai dengan kemampuan maksimal yang mereka miliki. Dengan kata lain, dalam olahraga lompat jauh, motivasi dalam diri seseorang siswa adalah hasrat siswa tersebut untuk dapat mencapai hasil lompatan yang lebih jauh sesuai dengan batas kemampuannya. Siswa yang memiliki motivasi dalam olahraga lompat jauh akan berupaya dan bersungguh-sungguh atas keinginannya dalam mencapai hasrat dalam bidang olahraga tersebut. Semakin tinggi motivasi dalam lompat jauh, semakin kuat usaha yang dilakukan untuk mencapai hasil terbaik dalam olahraga

tersebut. Siswa yang memiliki motivasi relatif tinggi dalam olahraga lompat jauh akan berupaya untuk memiliki prestasi yang baik dalam olahraga tersebut.

Artinya bahwa motivasi ini adalah salah satu faktor pendukung yang besar untuk mencapai jarak yang maksimal dalam melakukan lompat jauh. Karena para siswa atau pelompat yang memiliki semangat dan motivasi yang tinggi maka akan sangat menunjang tercapainya lompatan yang maksimal.

6. Ada pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa melalui motivasi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa sebesar 0,419. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa daya ledak tungkai seorang siswa atau atlet lompat jauh sangat dibutuhkan untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal melalui motivasi. Daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat berpengaruh dalam melakukan aktivitas lompat jauh. Daya ledak tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mengarah tenaga dalam waktu yang singkat.

Menurut Yudha (2001:47) bahwa “Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Daya ledak tungkai dibutuhkan pada saat bertumpu dalam lompat jauh. Daya ledak tungkai bertujuan untuk memacu dan mendorong tubuh secara cepatt untuk melompat. Untuk menghasilkan jarak lompatan yang maksimal dalam lompat jauh maka diperlukan motivasi yang baik. Karena adanya dorongan yang

kuat sehingga seseorang mampu melakukan suatu rangkaian gerakan yang diinginkan. Jadi daya ledak tungkai sangat dibutuhkan dalam lompat jauh karena memacu tubuh dengan cepat dan dengan didukung oleh motivasi yang kuat maka seorang pelompat akan mampu menghasilkan suatu lompatan dengan jarak yang jauh dan efektif.

7. Terdapat pengaruh kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa melalui motivasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa melalui motivasi 0,226. Hasil ini menunjukkan bahwa kecepatan lari seorang pelompat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui motivasi.

Menurut Yudha (2001:47) bahwa “Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Motivasi merupakan salah satu komponen psikis yang menunjang dalam pelaksanaan lompat jauh. Jadi motivasi adalah sebuah dorongan mental yang terdapat dalam diri seseorang untuk melakukan sebuah aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan yang diinginkan.

Kecepatan lari lurus (*sprinting speed*) yaitu kemampuan untuk bergerak kedepan dengan kekuatan maksimal dan kecepatan tinggi, yang ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian dimana frekuensi gerakan dan jarak langkah sangat menentukan.

Disamping itu motivasi dibutuhkan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh karena dalam pelaksanaannya membutuhkan dorongan yang kuat pada diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas. Oleh karena itu pelompat membutuhkan motivasi yang besar. Jadi seseorang yang memiliki kecepatan lari yang baik dalam lompat jauh melalui motivasi yang kuat tentu akan menghasilkan jarak lompatan yang jauh dan maksimal, sehingga jika siswa memiliki kecepatan lari yang baik melalui motivasi maka diduga berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh.

Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa:

Pertama, hipotesis terdapat pengaruh signifikan daya ledak tungkai dan pengaruh kecepatan lari terhadap motivasi. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis jalur diperoleh bahwa terdapat pengaruh signifikan daya ledak tungkai dan kecepatan lari terhadap motivasi. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur daya ledak tungkai dan kecepatan lari dengan motivasi $X_3 = 0,598 X_1 + -0,323 X_2 + 0,5108$

Pengaruh langsung variabel daya ledak tungkai terhadap motivasi nilai beta sebesar 0,598. Sementara variabel kecepatan lari memiliki pengaruh langsung terhadap motivasi nilai beta sebesar -0,323. Temuan ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan motivasi, seseorang harus memiliki daya ledak tungkai dan kecepatan lari yang baik.

Berdasarkan hasil analisis statistik bahwa ada hubungan daya ledak tungkai dan kecepatan lari terhadap motivasi, maka dapat dijelaskan daya ledak tungkai dan

kecepatan lari sebagai salah satu bagian dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam peningkatan motivasi. Daya ledak tungkai adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dari dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi seseorang. Maka untuk meningkatkan motivasi, seseorang harus memiliki daya ledak tungkai dan kecepatan lari yang baik.

Kedua, hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis jalur diperoleh, terdapat pengaruh yang signifikan daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari signifikan daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Muhammadiyah Kabupaten Gowa $Y = 0,465 X_1 + 0,491 X_2 + 0,702 X_3 + 0,5958$ 2.

Besarnya pengaruh variabel daya ledak tungkai secara langsung terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa nilai beta sebesar 0,465. Besarnya pengaruh langsung variabel kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa nilai beta sebesar 0,498. Adapun besarnya pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa nilai beta sebesar 0,702. Temuan ini menunjukkan bahwa untuk

meningkatkan kemampuan lompat jauh, maka perlu diperhatikan dan ditingkatkan daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi.

Sementara pengaruh tidak langsung variabel daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi adalah $0,598 \times 0,702 = 0,419$. Sedangkan pengaruh tidak langsung variabel kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi adalah $-0,323 \times 0,702 = -0,226$. Berdasarkan hasil analisis statistik bahwa ada pengaruh daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa. Maka dapat dijelaskan bahwa daya ledak tungkai juga termasuk salah satu bagian dari kondisi fisik dibutuhkan dalam kemampuan lompat jauh.

Daya ledak tungkai juga sebagai salah satu bagian dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam kemampuan lompat jauh, hal ini didukung oleh pendapat Ramli (2015:104) mengemukakan bahwa “ *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak tungkai ini sering disebut kekuatan eksplosif, ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat, dimana tubuh terdorong ke atas atau vertikal dengan cara melompat (satu kaki menapak) ataupun meloncat (dua kaki menapak, loncat tinggi), atau terdorong ke depan horizontal, lari cepat, lompat jauh dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal. Sebagaimana diketahui bahwa disaat melompat diperlukan daya ledak tungkai yang baik terutama saat bertumpu sehingga dapat melayang dengan tinggi dan akhirnya mencapai jarak lompatan yang maksimal.

Sajoto (1988:54) bahwa “Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan lari lurus (*sprinting speed*) yaitu kemampuan untuk bergerak kedepan dengan kekuatan maksimal dan kecepatan tinggi, yang ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian dimana frekuensi gerakan dan jarak langkah sangat menentukan. Sebagaimana diketahui bahwa disaat awalan diperlukan kecepatan lari yang baik terutama awalan sehingga dapat melayang dengan tinggi dan akhirnya mencapai jarak lompatan yang maksimal.

Motivasi sebagai salah satu bagian dari komponen psikis yang sangat diperlukan dalam kemampuan lompat jauh. Hal ini didukung pendapat Winardi (2002:1) bahwa “Istilah motivasi (*motivation*) berasal dari bahasa latin, yakni *movere*, yang artinya menggerakkan”. Para pelatih atau tenaga pengajar perlu memahami proses-proses psikologikal, apabila mereka berkeinginan untuk membina atlit atau siswa mereka secara berhasil, dalam upaya pencapaian sasarannya yang telah direncanakan. Jadi, dalam olahraga atletik khususnya dalam lompat jauh dibutuhkan motivasi, karena dengan dorongan mental yang terdapat dalam diri seorang pelompat atau siswa untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu, akhirnya tercapai suatu tujuan. Jadi setiap siswa atau atlit harus memiliki motivasi yang kuat karena dengan dorongan mental yang kuat dia mampu melakukan rangkaian gerakan melompat dengan baik serta mencapai suatu kesuksesan tersendiri. Jadi, motivasi diperlukan dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi belajar sangat diperlukan untuk menunjang peningkata kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada umumnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa
2. Terdapat pengaruh langsung kecepatan lari terhadap motivasi pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.
3. Terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa
4. Terdapat pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa
5. Terdapat pengaruh langsung motivasi terhadap pada kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa
6. Terdapat pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa melalui motivasi
7. Terdapat pengaruh kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa melalui motivasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Agar kemampuan dapat lebih ditingkatkan para siswa yang tingkat daya ledak tungkai, tingkat kecepatan lari dan motivasi yang tinggi diharapkan agar guru memberikan ruang untuk latihan khusus luar jam sekolah.
2. Para pendamping baik itu orang tua ataupun guru senantiasa memantau perkembangan pelajar ataupun siswa yang diajar atau yang dibina. Jika melihat ada siswa yang memiliki tinggi tingkat daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi yang baik maka dapat diarahkan dengan memberikan latihan yang lebih insentif.
3. Diharapkan kepada para guru atau tenaga pengajar agar senantiasa memberikan dorongan dan motivasi kepada siswanya agar tertarik mengikuti pembinaan secara serius pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.
4. Untuk mendapatkan informasi yang lebih baik mengenai daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh, maka diharapkan ada penelitian lanjutan mengenai ini. Dengan pelaksanaan penelitian yang lebih baik tanpa terganggu adanya faktor lain seperti kondisi yang tidak memungkinkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin. 2010. *Atletik dan Tekniknya*. Jakarta :Perpustakaan Nasional
- Anjar, Kharisma. 2014. *Ukuran Lapangan Dan Teknik Dasar Lompat Jauh*. (Online). (<http://kharismaanjar25.blogspot.co.id/2014/01/lompat-jauh.html>, di akses 3 Februari 2017)
- Arikunto Suharsimi.1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*..Jakarta: Rineka Cipta
- Djalal, Djen. 2016. Hubungan Aktivitas Jasmani Dengan Kondisi Biopsikososial Pada Pemain Tennis Klub Tennis Universitas Negeri Makassar. *Wadah Komunikasi Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pembelajaran*, (Online), Vol. 9, No. 2 (<http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/3/unm-digilib-unm-djendjalal-130-1-jurnalw-1.pdf>, Diakses 27 Juni 2017)
- Giriwijoyo Santoso Y.S.dkk. 2005. *Mansuia dan Olahraga*. Bandung :Penerbit ITB
- Hasibuan S.P. Malayu. 2008. *Organisasi dan Motios*. Jakarta :BumiAksara
- Halim Ichsan Nur. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga*. Universitas Negeri Makassar
- . 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Universitas Negeri Makassar
- Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, CV. Tambak Kusuma, Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud.
- Herman. 2011. Psikologi Olahraga. *Jurnal Ilara*. Vol 11. No. 2, (<http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-herman-343-1-1.herma-c.pdf>, Diakses 27 Juni 2017)
- . 2014. Perbandingan Interkorelasi zig-zag run, shuttle run dan boomerang run pada Siswa SMP Negeri 2 Makassar. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, (Online), Vol. 6, No. 1 (<http://eprints.unm.ac.id/2084/1/jurnal%20penjaskesrek.pdf>, Diakses 27 Juni 2017)

- Husdarta. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung :Alfabeta
- Jarver Jess. 2013. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya
- Khomsin, 2005. *Atletik 1*. Semarang :Universitas Negeri Semarang
- Latif Abdul. 2016. *Pengaruh Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswi Smp Negeri 2 Patampanua Kabupaten Pinrang*. Tesis. Tidak diterbitkan. Makassar Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar.
- Munafisah. 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu
- Nossek, Yosef. 1982. *Teori Umum Olahraga*. Institut Nasional Olahraga Lagos Pan African Press LTD. Lagos
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani; Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta :Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga
- Ramli. 2015. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Universitas Negeri Makassar
- Kadir. 2015. *Statistika Terapan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Reza putra, Taufan. 2015. *Seputar Olahraga*. (online) (<http://ruangkelasolahraga.blogspot.co.id>, Di akses 23 Maret 2017)
- Saputra M, Yudha. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta Pusat: Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta
- Setiadarma P. Monty. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta :Pustaka Sinar Harapan
- Sidik, Zafar Dikdik. 2010. *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sugiyanto. 1997. *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka

- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata, Syaodih Nana. 2003 .*Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sumarni, Suryo R. dan Suseno T. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Sukoharjo: CV Hasan Pratama.
- Syaifuddin. 2006. *Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Penertbit Buku Kedoktersn ECG
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya
- Winardi. 2002. *Motivasi dan Pemotivasian Dalam Manajemen*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



NUR ASMA. Lahir tanggal 15 Desember 1991 di Alelimpo Kabupaten Wajo, Sulawesi Selatan anak keempat dari lima bersaudara buah cinta dari pasangan ayahanda Ibrahim dan Ibunda Rusmiati.

Penulis telah menempuh jenjang Sekolah Dasar di SDN 325 Polewalie pada tahun 1998 dan tamat tahun 2004, kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Gilireng pada tahun 2004 dan tamat pada tahun 2007, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 3 Sengkang pada tahun 2007 dan tamat tahun 2010, dan melanjutkan sekolah kejenjang Perguruan Tinggi Makassar di FIK UNM jurusan Pendidikan Guru SD Dikjas (PGSD DIKJAS) pada tahun 2010 dan selesai tahun 2014 dan pada tahun 2015 melanjutkan sekolah kejenjang Magister di Program Pascasarjana UNM Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Riwayat Organisasi dan Kegiatan

1. Anggota Pramuka di SMP Negei 1 Gilireng tahun 2004-2007.
2. Anggota PMR di SMP Negeri 1 Gilireng tahun 2005-2007.
3. Anggota Pramuka di SMA Negeri 3 Sengkang tahun Kabupaten Wajo 2007-2008.
4. Anggota BKMF Bulutangkis tahun 2011-2012.

5. Panitia Pelaksana Direktur Cup I PPs UNM tahun 2015
6. Panitia Pelaksana Wali Kota Cup I Lomba Permainan Tradisional Tingkat SD
Se-Kota Makassar tahun 2016
7. Wasit Bulutangkis Lesensi D

LAMPIRAN

Lampiran I : Kisi-kisi angket motivasi belajar

KONSEP	ASPEK/DIMENSI	INDIKATOR	NO. ITEM		JUMLAH
			Positif	Negatif	
Motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan	Bakat	a.Memiliki kemampuan dalam bidang olahraga	7	6	2
		b.Mengembangkan bakatnya	5,25	18	3
		c.sesuai dengan cita-cita	1,31	21,34	4
	Metode Mengajar	a.Pelajaran menarik	9,4	8,11	4
		b.Bervariasi	10,3	12,28	4
		c.mudah diterima oleh siswa	2,32	13,26	4
	Alat pelajaran	a.Inovatif	15,33	17,30	4
		b.Modern	16	23,24	3
	Kondisi Lingkungan	a.Keluarga	14	19,29	3
		b.Teman	22	20,27	3
Jumlah			13	17	34

Lampiran 2.

Identitas Responden

Nama :

Umur :

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dan berilah tanda ceklist () pada jawaban yang kelihatan sama atau hampir sama dengan kebiasaan atau kesukaan anda pada kolom :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

RR : Ragu-Ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya dapat memotivasi diri saya untuk mengikuti pelajaran olahraga lompat jauh dengan baik					
2	Pada saat melakukan lompat jauh saya dapat berkonsentrasi melakukan lompat jauh dengan baik					
3	Saya yakin dapat melakukan teknik dasar lompat jauh dengan baik dalam pelajaran lompat jauh					
4	Saya memperhatikan guru pada saat memberikan pengarahan					
5	Belajar lompat jauh dapat menumbuhkan rasa percaya diri saya					
6	Saya lebih senang mengikuti pelajaran lain daripada melakukan olahraga lompat jauh					
7	Saya senang melakukan dan mengikuti gerakan-gerakan teknik dasar lompat jauh					
8	Saya senang apabila waktu pelajaran lompat jauh lebih lama daripada pelajaran lain					
9	Saya ingin menjadi yang terbaik dalam mengikuti lompat jauh agar hasil belajar lompat jauh baik					
10	Saya menyukai pelajaran pendidikan jasmani seperti olahraga lompat jauh					

11	Saya mengerti manfaat yang dapat saya peroleh dengan mengikuti pelajaran lompat jauh					
12	Saya tidak dapat melakukan teknik dasar awalan, tolakan dan mendarat dalam lompat jauh					
13	Saya yakin saya mampu bersaing dengan teman-teman saya dalam mencapai jarak lompatan dalam olahraga lompat jauh					
14	Saya merasa kurang percaya diri apabila gagal berulang kali melakukan praktek lompat jauh dalam pelajaran lompat jauh					
15	Saya merasa kurang antusias dalam mengikuti pelajaran lompat jauh					
16	Saya selalu bersemangat walaupun saya tidak dapat mengikuti pelajaran lompat jauh dengan baik					
17	Saya butuh hadiah agar saya termotivasi mengikuti pelajaran lompat jauh					
18	Saya butuh persaingan diantara kami agar kami dapat melakukan lompat jauh dengan baik					
19	Saya merasa puas dengan kemajuan yang saya capai dalam mengikuti pelajaran lompat jauh					
20	Melakukan teknik dasar lompat jauh membuat saya bosan dalam mengikuti pelajaran lompat jauh					
21	Hasil belajar lompat jauh yang baik merupakan tujuan saya dalam mengikuti pelajaran lompat jauh					
22	Gerakan-gerakan yang sulit membuat saya makin termotivasi untuk melakukan praktek lompat jauh					
23	Saya dapat melakukan teknik dasar lompat jauh dengan baik apabila saya mendapat pujian					
24	Saya berusaha keras untuk mencapai lompatan yang maksimal pada praktek lompat jauh					
25	Kemajuan saya dalam melakukan lompat jauh mendorong saya untuk belajar lebih giat					
26	Biasanya saya keberatan diberikan gerakan baru, apabila gerakan sebelumnya belum saya kuasai					
27	Pemberian penghargaan akan mendorong semangat saya, sehingga saya semakin termotivasi belajar olahraga lompat jauh					
28	Dorongan untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal membuat saya lebih giat untuk belajar lompat jauh lebih baik					
29	Kemampuan untuk berkompetisi dalam lompat jauh sangat kuat di dalam diri saya					

30	Saya belajar dengan giat agar hasil lompat jauh yang saya capai lebih baik					
31	Kemampuan melakukan lompat jauh dengan baik member rasa percaya diri yang tinggi					
32	Kemajuan hasil belajar lompat jauh yang saya miliki karena presatasi saya sendiri					
33	Saya belajar lompat jauh dengan keras karena ingin mendapat pujian dari guru penjasorkes					
34	Saya menjadi makin termotivasi setelah mengetahui tingkat keberhasilan saya melakukan lompat jauh					

Lampiran 4. Hasil analisis deskriptif daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Frequencies

Statistics					
		Daya Ledak Tungkai	Kecepatan Lari	Motivasi	Kemampuan Lompat Jauh
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		178.93	6.2377	136.33	335.63
Median		179.00	6.2500	136.00	337.00
Mode		176 ^a	6.20	135 ^a	322 ^a
Std. Deviation		16.011	.30126	2.523	15.663
Variance		256.340	.091	6.368	245.344
Range		66	1.23	10	60
Minimum		145	5.67	132	300
Maximum		211	6.90	142	360
Sum		5368	187.13	4090	10069

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Daya Ledak Tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	145	1	3.3	3.3	3.3
	152	1	3.3	3.3	6.7
	156	1	3.3	3.3	10.0
	158	1	3.3	3.3	13.3
	160	1	3.3	3.3	16.7
	166	1	3.3	3.3	20.0
	167	1	3.3	3.3	23.3
	169	1	3.3	3.3	26.7
	170	1	3.3	3.3	30.0
	174	1	3.3	3.3	33.3
	176	3	10.0	10.0	43.3
	177	1	3.3	3.3	46.7
	178	1	3.3	3.3	50.0
	180	1	3.3	3.3	53.3
	182	1	3.3	3.3	56.7

184	3	10.0	10.0	66.7
185	1	3.3	3.3	70.0
186	1	3.3	3.3	73.3
187	1	3.3	3.3	76.7
190	2	6.7	6.7	83.3
192	1	3.3	3.3	86.7
198	1	3.3	3.3	90.0
205	1	3.3	3.3	93.3
210	1	3.3	3.3	96.7
211	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Kecepatan Lari

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5.67	1	3.3	3.3	3.3
5.76	1	3.3	3.3	6.7
5.77	1	3.3	3.3	10.0
5.80	1	3.3	3.3	13.3
5.89	1	3.3	3.3	16.7
5.90	1	3.3	3.3	20.0
5.98	2	6.7	6.7	26.7
6.05	1	3.3	3.3	30.0
6.13	2	6.7	6.7	36.7
6.20	3	10.0	10.0	46.7
6.25	2	6.7	6.7	53.3
6.35	2	6.7	6.7	60.0
6.39	2	6.7	6.7	66.7
6.40	2	6.7	6.7	73.3
6.45	1	3.3	3.3	76.7
6.49	1	3.3	3.3	80.0
6.50	1	3.3	3.3	83.3
6.54	1	3.3	3.3	86.7
6.55	1	3.3	3.3	90.0
6.59	1	3.3	3.3	93.3
6.67	1	3.3	3.3	96.7
6.90	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Motivasi

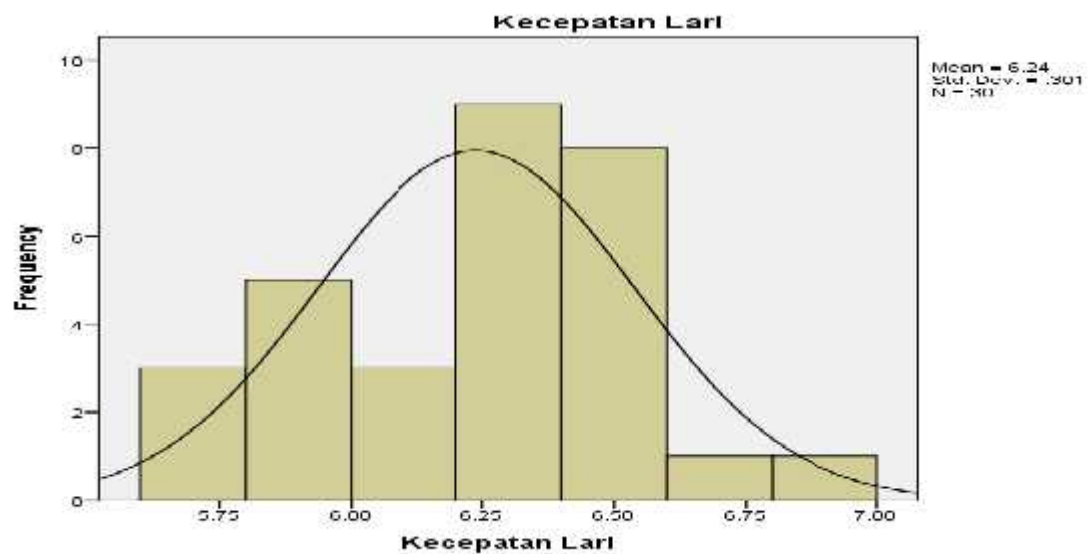
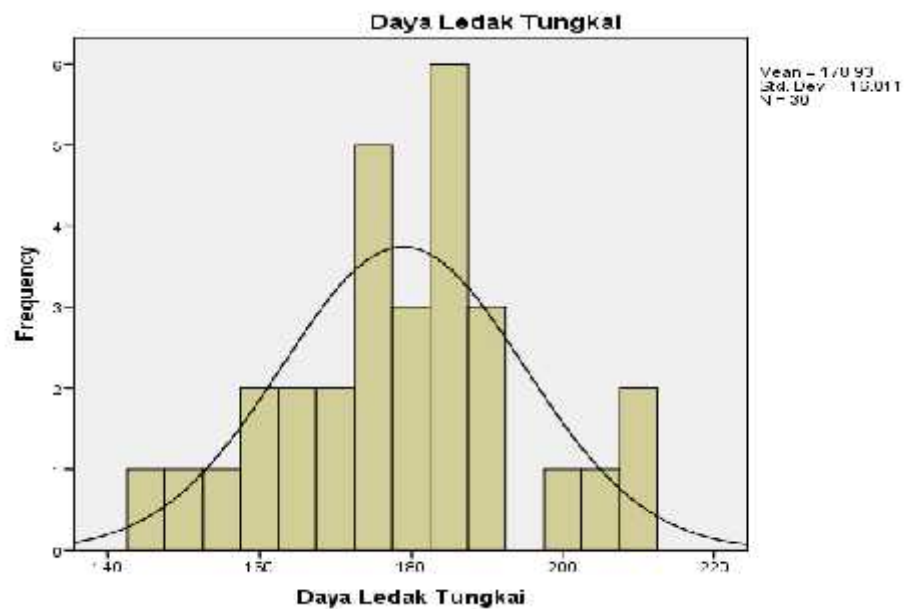
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	132	2	6.7	6.7	6.7
	133	2	6.7	6.7	13.3
	134	3	10.0	10.0	23.3
	135	5	16.7	16.7	40.0
	136	4	13.3	13.3	53.3
	137	5	16.7	16.7	70.0
	138	3	10.0	10.0	80.0
	139	3	10.0	10.0	90.0
	140	1	3.3	3.3	93.3
	141	1	3.3	3.3	96.7
	142	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

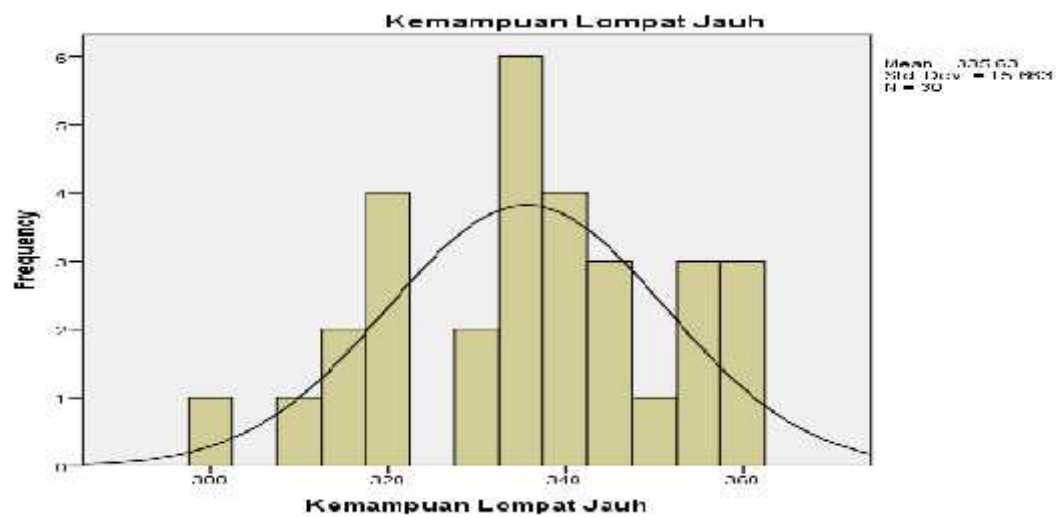
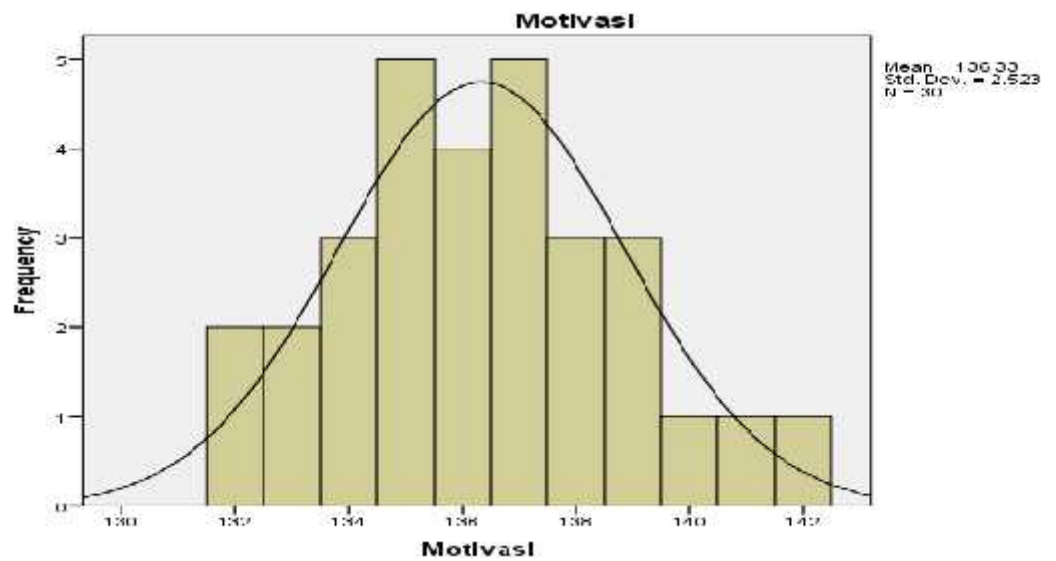
Kemampuan Lompat Jauh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	300	1	3.3	3.3	3.3
	308	1	3.3	3.3	6.7
	313	1	3.3	3.3	10.0
	315	1	3.3	3.3	13.3
	318	1	3.3	3.3	16.7
	320	1	3.3	3.3	20.0
	322	2	6.7	6.7	26.7
	328	2	6.7	6.7	33.3
	335	2	6.7	6.7	40.0
	336	2	6.7	6.7	46.7
	337	2	6.7	6.7	53.3
	339	2	6.7	6.7	60.0
	341	1	3.3	3.3	63.3
	342	1	3.3	3.3	66.7
	343	2	6.7	6.7	73.3
	345	1	3.3	3.3	76.7
	348	1	3.3	3.3	80.0
	353	1	3.3	3.3	83.3
	354	1	3.3	3.3	86.7
	355	1	3.3	3.3	90.0
	358	1	3.3	3.3	93.3
	359	1	3.3	3.3	96.7
	360	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 5. Hasil analisis histogram daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Histogram





Lampiran 6. Hasil analisis uji normalitas daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Daya Ledak Tungkai	Kecepatan Lari	Motivasi	Kemampuan Lompat Jauh
N		30	30	30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	178.93	6.2377	136.33	335.63
	Std. Deviation	16.011	.30126	2.523	15.663
	Most Extreme Differences				
	Absolute	.094	.112	.101	.151
	Positive	.078	.070	.101	.075
	Negative	-.094	-.112	-.071	-.151
Test Statistic		.094	.112	.101	.151
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.081 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 7. Hasil data korelasi secara simultan daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Correlations

		Daya Ledak Tungkai	Kecepatan Lari	Motivasi	Kemampuan Lompat Jauh
Daya Ledak Tungkai	Pearson Correlation	1	-.719**	.830**	.695**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	30	30	30	30
Kecepatan Lari	Pearson Correlation	-.719**	1	-.753**	-.372*
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.043
	N	30	30	30	30
Motivasi	Pearson Correlation	.830**	-.753**	1	.719**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	30	30	30	30
Kemampuan Lompat Jauh	Pearson Correlation	.695**	-.372*	.719**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.043	.000	
	N	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 8. Hasil data uji linearitas daya ledak tungkai terhadap motivasi pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Means
Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Motivasi * Daya Ledak Tungkai	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Report

Motivasi

Daya Ledak Tungkai	Mean	N	Std. Deviation
145	132.00	1	.
152	134.00	1	.
156	135.00	1	.
158	132.00	1	.
160	133.00	1	.
166	135.00	1	.
167	135.00	1	.
169	134.00	1	.
170	138.00	1	.
174	136.00	1	.
176	135.00	3	2.000
177	136.00	1	.
178	136.00	1	.
180	134.00	1	.
182	137.00	1	.
184	137.67	3	1.155
185	135.00	1	.
186	139.00	1	.
187	139.00	1	.
190	137.00	2	1.414
192	138.00	1	.
198	137.00	1	.
205	140.00	1	.
210	142.00	1	.
211	141.00	1	.
Total	136.33	30	2.523

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Motivasi * Daya Ledak Tungkai	Between Groups	(Combined)	172.000	24	7.167	2.829	.125
		Linearity	127.266	1	127.266	50.237	.001
		Deviation from Linearity	44.734	23	1.945	.768	.703
	Within Groups		12.667	5	2.533		
	Total		184.667	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Motivasi * Daya Ledak Tungkai	.830	.689	.965	.931

Lampiran 9. Hasil data uji linearitas kecepatan lari terhadap motivasi pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Motivasi * Kecepatan Lari	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Report

Motivasi

Kecepatan Lari	Mean	N	Std. Deviation
5.67	142.00	1	.
5.76	140.00	1	.
5.77	139.00	1	.
5.80	139.00	1	.
5.89	141.00	1	.
5.90	138.00	1	.
5.98	137.00	2	1.414
6.05	135.00	1	.
6.13	136.50	2	.707
6.20	137.00	3	1.732
6.25	135.50	2	3.536
6.35	137.00	2	.000
6.39	133.50	2	2.121
6.40	137.00	2	.000
6.45	134.00	1	.
6.49	133.00	1	.
6.50	134.00	1	.
6.54	135.00	1	.
6.55	134.00	1	.
6.59	135.00	1	.
6.67	132.00	1	.
6.90	135.00	1	.
Total	136.33	30	2.523

ANOVA Table

				Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Motivasi * Kecepatan Lari	Between Groups	(Combined)		159.167	21	7.579	2.378	.104
		Linearity		104.657	1	104.657	32.833	.000
		Deviation from Linearity		54.510	20	2.726	.855	.636
	Within Groups			25.500	8	3.188		
	Total			184.667	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Motivasi * Kecepatan Lari	-.753	.567	.928	.862

Lampiran 10. Hasil data uji linearitas daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kemampuan Lompat Jauh * Daya Ledak Tungkai	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Report

Kemampuan Lompat Jauh

Daya Ledak Tungkai	Mean	N	Std. Deviation
145	313.00	1	.
152	315.00	1	.
156	339.00	1	.
158	308.00	1	.
160	318.00	1	.
166	300.00	1	.
167	320.00	1	.
169	335.00	1	.
170	336.00	1	.
174	336.00	1	.
176	341.67	3	13.503
177	322.00	1	.
178	337.00	1	.
180	322.00	1	.
182	348.00	1	.
184	341.00	3	2.000
185	337.00	1	.
186	345.00	1	.
187	360.00	1	.
190	339.00	2	5.657
192	353.00	1	.
198	354.00	1	.
205	328.00	1	.
210	358.00	1	.
211	359.00	1	.
Total	335.63	30	15.663

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Lompat Jauh * Daya Ledak Tungkai	Between Groups	(Combined)	6710.300	24	279.596	3.455	.086
		Linearity	3433.664	1	3433.664	42.426	.001
		Deviation from Linearity	3276.636	23	142.462	1.760	.276
	Within Groups		404.667	5	80.933		
	Total		7114.967	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kemampuan Lompat Jauh * Daya Ledak Tungkai	.695	.483	.971	.943

Lampiran 11. Hasil data uji linearitas kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kemampuan Lompat Jauh * Kecepatan Lari	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Report

Kemampuan Lompat Jauh

Kecepatan Lari	Mean	N	Std. Deviation
5.67	358.00	1	.
5.76	328.00	1	.
5.77	345.00	1	.
5.80	343.00	1	.
5.89	359.00	1	.
5.90	353.00	1	.
5.98	339.00	2	5.657
6.05	300.00	1	.
6.13	345.50	2	12.021
6.20	339.33	3	19.218
6.25	332.00	2	5.657
6.35	347.00	2	11.314
6.39	322.50	2	20.506
6.40	344.50	2	4.950
6.45	322.00	1	.
6.49	318.00	1	.
6.50	335.00	1	.
6.54	339.00	1	.
6.55	315.00	1	.
6.59	320.00	1	.
6.67	313.00	1	.
6.90	342.00	1	.
Total	335.63	30	15.663

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Lompat Jauh * Kecepatan Lari	Between Groups	(Combined)	5594.800	21	266.419	1.402	.322
		Linearity	984.593	1	984.593	5.182	.025
		Deviation from Linearity	4610.207	20	230.510	1.213	.409
	Within Groups		1520.167	8	190.021		
	Total		7114.967	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kemampuan Lompat Jauh * Kecepatan Lari	-.372	.138	.887	.786

Lampiran 12. Hasil data uji linearitas motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kemampuan Lompat Jauh * Motivasi	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Report

Kemampuan Lompat Jauh

Motivasi	Mean	N	Std. Deviation
132	310.50	2	3.536
133	323.00	2	7.071
134	324.00	3	10.149
135	327.60	5	17.644
136	334.50	4	8.888
137	347.40	5	7.301
138	341.33	3	10.116
139	349.33	3	9.292
140	328.00	1	.
141	359.00	1	.
142	358.00	1	.
Total	335.63	30	15.663

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Lompat Jauh * Motivasi	Between Groups	(Combined)	4773.733	10	477.373	3.874	.005
		Linearity	3673.791	1	3673.791	29.814	.000
		Deviation from Linearity	1099.942	9	122.216	.992	.478
	Within Groups		2341.233	19	123.223		
	Total		7114.967	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kemampuan Lompat Jauh * Motivasi	.719	.516	.819	.671

Lampiran 13. Hasil uji regresi struktur 1 daya ledak tungkai, kecepatan lari terhadap motivasi pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai ^b	.	Enter

- a. Dependent Variable: Motivasi
b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.860 ^a	.739	.720	1.335

- a. Predictors: (Constant), Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	136.540	2	68.270	38.300	.000 ^b
	Residual	48.127	27	1.782		
	Total	184.667	29			

- a. Dependent Variable: Motivasi
b. Predictors: (Constant), Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	136.319	10.629		12.826	.000
	Daya Ledak Tungkai	.094	.022	.598	4.229	.000
	Kecepatan Lari	-2.702	1.185	-.323	-2.281	.031

- a. Dependent Variable: Motivasi

Lampiran 14. Hasil uji regresi struktur 2 daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Motivasi, Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Kemampuan Lompat Jauh

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.803 ^a	.645	.604	9.857

a. Predictors: (Constant), Motivasi, Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4588.946	3	1529.649	15.744	.000 ^b
	Residual	2526.021	26	97.155		
	Total	7114.967	29			

a. Dependent Variable: Kemampuan Lompat Jauh

b. Predictors: (Constant), Motivasi, Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-499.459	208.976		-2.390	.024
	Daya Ledak Tungkai	.455	.212	.465	2.144	.042
	Kecepatan Lari	25.539	9.551	.491	2.674	.013
	Motivasi	4.360	1.421	.702	3.069	.005

a. Dependent Variable: Kemampuan Lompat Jauh

Lampiran 15. Dokumentasi penelitian



Pemanasan yang dipimpin oleh peneliti



Pengambilan data daya ledak tungkai



Pengambilan data kecepatanlari 30 meter



Pengambilan data motivasi





Pengambilan data kemampuan lompat jauh

Lampiran 16. Surat Keterangan

SURAT KETERANGAN VALIDATOR

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Suwardi, M.Pd

Jabatan : Kepala Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga PPs UNM

Dengan ini menyatakan bahwa instrument Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari, Motivasi Belajar dan Kemampuan Lompat Jauh disusun oleh :

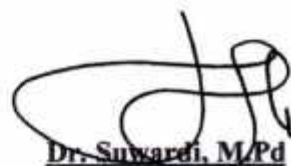
Nama : Nur Asma

Nim : 15B04056

Layak digunakan sebagai alat ukur untuk pengumpulan data pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.

Demikianlah surat keterangan ini untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, Maret 2017



Dr. Suwardi, M.Pd
NIP. 19660817199303 1 002

SURAT KETERANGAN VALIDATOR

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. H. Nukhrawi Nawir, M.Kes., AIFO

Jabatan : Ketua Pembimbing

Dengan ini menyatakan bahwa instrument Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari, Motivasi Belajar dan Lompat Jauh disusun oleh :

Nama : Nur Asma

Nim : 15B04056

Layak digunakan sebagai alat ukur untuk pengumpulan data pada siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.

Demikianlah surat keterangan ini untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, Maret 2017



Dr. Nukhrawi Nawir, M. Kes., AIFO



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
PROGRAM PASCASARJANA

Kampus UNM Gunungsari Baru, Jl. Bonto Langkasa, Makassar-90222,
Telp. (0411) 830366, Telp./Fax. (0411) 855288,
Email: pasca@unm.ac.id, Laman: http://pps.unm.ac.id

Nomor : 2643/UN36.8/LT/2017
Lamp. : 1 (satu) Ekp. Proposal
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Makassar, 31 Maret 2017

Yth. **Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan**
Cq. Badan Koordinasi Penanaman Modal Daerah
Makassar

Dengan hormat disampaikan bahwa, sehubungan dengan penyusunan Tesis sebagai syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Magister (S-2) bagi mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar yang namanya tersebut di bawah ini:

Nama : **Nur Asma**
Nomor Pokok : **15B04056**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani dan Olah Raga**
Kekhususan : **---**
Judul Penelitian : **Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari dan Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa.**

bermaksud untuk melaksanakan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut di atas, dimohon kiranya perkenan Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada yang bersangkutan untuk melakukan penelitian

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik mengucapkan Terima kasih.

Direktur,

Jasruddin
NIP. 1964122219910310024

Tembusan :
1. Rektor UNM (sebagai laporan)
2. Aidi I dan II PPs UNM
3. Koordinator Kerjasama dan Publikasi PPs UNM
4. Ketua Program Studi
5. Mahasiswa yang bersangkutan



Tetap Jaya dalam Tantangan



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 4067/S.01P/P2T/04/2017
 Lampiran :
 Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada Yth.
 Bupati Gowa

di-
Tempat

Berdasarkan surat Direktur PPs UNM Makassar Nomor : 2643/UN36.8/LT/2017 tanggal 31 Maret 2017 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : **NUR ASMA**
 Nomor Pokok : 15B04056
 Program Studi : Pend. Jasmani dan Olahraga
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S2)
 Alamat : Jl. Bonto Langkasa, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Tesis, dengan judul :

" PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI, KECEPATAN LARI DAN MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH LIMBUNG KABUPATEN GOWA "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **07 April s/d 07 Mei 2017**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
 Pada tanggal : 04 April 2017

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU
PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
 Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu



A. M. YAMIN, SE., MS.
 Pangkat : Pembina Utama Madya
 NIP. 19610513 199002 1 002

Tembusan Yth.
 1. Direktur PPs UNM Makassar di Makassar;
 2. *Pertinggal.*





PEMERINTAH KABUPATEN GOWA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jln. Mesjid Raya No. 30. Telepon. 884637. Sungguminasa – Gowa

Sungguminasa, 5 April 2017

K e p a d a

Nomor : 070/ ~~172~~ /BKB.P/2017

Yth. Ka. SMP Muhammadiyah Limbung

Lamp : -

Perihal : Rekomendasi Penelitian

Di-

T e m p a t

Surat Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sul-Sel
 Nomor: 4067/S.01.P/P2T/04/2017 tanggal 04 April 2017 tentang Rekomendasi Penelitian

Dengan ini disampaikan kepada saudara bahwa yang tersebut di bawah ini:

Nama : **NUR ASMA**
 Tempat/Tanggal Lahir : Alelimpo, 15 Desember 1991,
 Jenis kelamin : Perempuan
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa (S2)
 Alamat : Jl. Rappokalling Raya Makassar

Bermaksud akan mengadakan Penelitian/Pengumpulan Data dalam rangka penulisan Skripsi/Tesis di wilayah/tempat Bapak/Ibu yang berjudul **"PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI, KECEPATAN LARI DAN MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH LIMBUNG KECAMATAN BAJENG KABUPATEN GOWA"**

Selama : 07 April 2017 s/d 07 Mei 2017
 Pengikut : Tidak Ada

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka pada prinsipnya kami dapat menyetujui kegiatan tersebut dengan ketentuan :

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan kepada yang bersangkutan harus melapor kepada Bupati Cq. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab.Gowa;
2. Penelitian/Pengambilan Data tidak menyimpang dari izin yang diberikan.;
3. Mentaati semua peraturan perundang-undangan yang berlaku dan mengindahkan adat istiadat setempat;
4. Menyerahkan 1 (satu) Eksemplar copy hasil penelitian kepada Bupati Gowa Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab.Gowa.

Demikian disampaikan dan untuk lancarnya pelaksanaan dimaksud diharapkan bantuan seperlunya.

AD. BUPATI GOWA
 KEPALA BADAN,

DRS. BAHARUDDIN.T
 Pangkat : Pembina Tk. I
 NIP : 19600124 197911 1 001

Tembusan :

1. Bupati Gowa (sebagai laporan);
2. Kadis Pendidikan Kab. Gowa;
3. Direktur PPs UNM Makassar;
4. Yang bersangkutan;
5. Pertinggal,-



MAJELIS DIKDASMEN PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KAB. GOWA
SMP MUHAMMADIYAH LIMBUNG
(TERAKREDITASI A)

Alamat : Jalan Pendidikan Limbung Kec. Bajeng Kab. Gowa KP. 92132 Telp. (0411) 821 8152

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 87/KET/IV.4.AU/F/2017.

Yang bertanda tangan di bawah ini, kepala SMP Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa, menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : NUR ASMA
Tempat / Tgl lahir : Alelimpo, 15 Desember 1991
Pekerjaan / Lembaga : Mahasiswa (S2)
Alamat : Jl. Rappokalling Raya Makassar

Telah selesai mengadakan penelitian/pengumpulan data di SMP Muhammadiyah Limbung, dalam rangka penulisan Skripsi / Tesis dengan judul :

“ Pengaruh Daya Ledak Tungkal, Kecepatan Lari Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Muhammadiyah Limbung Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa ”

Demikian Surat Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Limbung, 07 April 2017

Kepala Sekolah,



MUHAMMAD RIZAL, S.Pd, M.Pd.I.
NIP .19790701 201410 1 001